

# 6月の献立

令和元年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1 土	焼きそば 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ニラ ネギ バナナ	焼きそば麺 ソース キャノーラ油
3 月	麻婆豆腐 (ご飯) 春雨の酢の物 プチトマト	牛乳 果物	牛乳 きな粉団子	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム 豆腐 きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 ミントマト	ごま油 中華だし 醤油 塩 三温糖 みりん 片栗粉 春雨 酢 白玉粉
4 火	肉じゃが (ご飯) かきたま汁 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 カロチンケーキ	牛乳 牛肉 卵 生クリーム	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき ネギ オレンジ	じゃが芋 蒟蒻 キャノーラ油 塩 醤油 三温糖 みりん 片栗粉 ホットケーキミックス バター
5 水	魚の胡麻味噌煮 (ご飯) さわやか漬け すまし汁 ジョア	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 味噌 ごま 練りごま かまぼこ	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 えのき ネギ	三温糖 醤油 みりん レモン汁 麩 塩 ジョア
6 木	チキンカツ (ご飯) たたき胡瓜 ポテトスープ	牛乳 ゼリー	お茶 アイスクリーム	鶏ささ身 卵 ごま ベーコン	胡瓜 玉葱 人参 パセリ	塩 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 酢 三温糖 醤油 じゃが芋 コンソメ アイスクリーム
7 金	グリルチキン (ご飯) シルバーサラダ 味噌汁	牛乳 果物	牛乳 納豆トースト	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 納豆 とろけるチーズ	にんにく 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 春雨 マヨネーズ 食パン ビザソース
8 土	保育参観・給食試食 ロールサンド コーンスープ 一口ゼリー	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	卵 ウインナー ベーコン 牛乳	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 コーン クリームコーン	ロールパン 塩 三温糖 マヨネーズ コンソメ 一口ゼリー
10 月	五目厚焼き卵 (ご飯) 胡瓜のゆかり和え プチトマト 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツ白玉	牛乳 卵 鶏ミンチ かまぼこ ひじき 油揚げ 豆腐	人参 玉葱 しめじ ネギ 胡瓜 ミニトマト みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ	醤油 三温糖 塩 みりん キャノーラ油 ゆかり じゃが芋 白玉粉
11 火	魚のカレー揚げ (ご飯) 茎わかめの煮物 すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 鯖 卵 茎わかめ ごま 豆腐	えのき 玉葱 ネギ コーン	塩 カレー粉 小麦粉 キャノーラ油 醤油 三温糖 みりん 酒 蒸しパン粉 バター
12 水	鶏のトマト煮 (ご飯) 粉ふき芋 わかめスープ	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 わかめ	玉葱 にんにく トマト トマト缶 人参 ネギ	コンソメ 三温糖 醤油 ケチャップ カレー粉 じゃが芋 塩 こしょう
13 木	牛丼 (ご飯) ナムル ヤクルト	牛乳 お菓子	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 牛肉 ハム ごま きな粉	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ もやし 胡瓜 バナナ	糸蒟蒻 醤油 みりん 三温糖 酒 キャノーラ油 塩 酢 ごま油 ヤクルト
14 金	魚の塩焼き (ご飯) 切干大根の煮物 プチトマト 味噌汁	牛乳 果物	牛乳 菓子パン	牛乳 鮭 油揚げ 味噌	切干大根 人参 ミントマト 南瓜 玉葱 ネギ	塩 キャノーラ油 醤油 三温糖 みりん 菓子パン
15 土	きつねうどん 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 稲荷揚げ 丸天 かまぼこ	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
17 月	豚の生姜風ソテー (ご飯) 味噌汁 オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 味噌	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 もやし 生姜 えのき ネギ オレンジ パイン缶 もも缶 みかん缶	みりん 醤油 片栗粉 キャノーラ油 じゃが芋 ゼリーの素 白玉粉
18 火	ミートローフ (パン) 人参グラッセ トマトスープ	牛乳 果物	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵 ベーコン	玉葱 人参 コーン キャベツ トマト トマト缶 パセリ	パン粉 ケチャップ 三温糖 塩 レモン汁 じゃが芋 コンソメ こしょう 米 菜飯の素
19 水	食育の日 雑穀ご飯 焼きししゃも ひじきと大豆の煮物 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 ししゃも ひじき 大豆 天ぷら 油揚げ 味噌	人参 いんげん 玉葱 キャベツ ネギ	米 雑穀米 キャノーラ油 醤油 みりん 三温糖
20 木	コーンシチュー (ご飯) 切干大根の胡麻和え オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 冷やしぜんざい	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ツナ缶 ごま 小豆 豆腐	玉葱 人参 コーン クリームコーン しめじ 切干大根 胡瓜 オレンジ	じゃが芋 小麦粉 バター 塩 こしょう キャノーラ油 三温糖 醤油 白玉粉
21 金	八宝菜 (ご飯) 金時豆の甘煮 ジョア	牛乳 チーズ	牛乳 ピザトースト	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ いか きくらげ 金時豆 とろけるチーズ	玉葱 人参 キャベツ 生姜 にんにく コーン ピーマン	ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油 三温糖 片栗粉 ジョア 食パン ビザソース
22 土	スパゲティミートソース 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 三温糖 ケチャップ キャノーラ油 ソース
24 月	南瓜のそぼろ煮 (ご飯) 納豆和え すまし汁	牛乳 果物	牛乳 甘食	牛乳 合挽ミンチ 納豆 かまぼこ わかめ 卵	南瓜 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん つるムラサキ えのき ネギ	糸蒟蒻 キャノーラ油 醤油 みりん 塩 三温糖 マーガリン ベーキングパウダー 重曹 小麦粉
25 火	魚のフライ (ご飯) 昆布和え 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 メルルーサ 卵 塩昆布 ごま 味噌 ベーコン 粉チーズ	胡瓜 人参 玉葱 茄子 ネギ	塩 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 マヨネーズ ケチャップ じゃが芋 バター
26 水	チキンカレー (ご飯) 甘酢サラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 グリーンピース 生姜 にんにく りんご キャベツ 胡瓜 みかん缶	じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 コンソメ 塩 醤油 ケチャップ ソース 酢 三温糖 こしょう キャノーラ油
27 木	茄子のミートグラタン (パン) 野菜スープ 一口ゼリー	牛乳 果物	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ ひじき しらす干し	茄子 人参 玉葱 しめじ もやし パセリ	マカロニ 塩 ケチャップ キャノーラ油 コンソメ バター じゃが芋 醤油 米 みりん 三温糖 酒 一口ゼリー
28 金	五目煮豆 (ご飯) かきたま汁 プチトマト	牛乳 お菓子	牛乳 黒糖ボーロ	牛乳 鶏肉 大豆 卵	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 玉葱 えのき ミントマト	じゃが芋 醤油 三温糖 塩 みりん キャノーラ油 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 水あめ 重曹
29 土	ラーメン 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 ごま	玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ネギ バナナ	中華麺 醤油 中華だし 塩 こしょう ごま油

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

## 6月4日は虫歯予防デーです

丈夫な歯や骨をつくるためには、カルシウムがとても大切ですが、それだけでなく、歯の土台となるたんぱく質、カルシウムの吸収を良くするビタミンD、カルシウムを骨に取り込むビタミンKなども必要になってきます。

丈夫な歯や骨をつくるためにも、色々な食べものを組み合わせて、栄養バランスの良い食事をするのが大切です。

カルシウムの多い食品:牛乳・乳製品・小魚(しらす、いりこ)・豆・大豆製品・海藻・青菜(小松菜、チンゲン菜)

たんぱく質の多い食品:肉・卵

ビタミンDの多い食品:サンマ・干し椎茸・きくらげ

ビタミンKの多い食品:納豆・ほうれん草

給食室・・・福田、上川、稲葉

