



献立表



令和3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日	チキンカレー (ご飯) 火 パインとひじきのサラダ	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 ひじき	玉葱 人参 南瓜 胡瓜 パイン缶	じゃが芋 油 カレールー 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう
2日	親子丼 (ご飯) 水 キャベツの胡麻和え 一口ゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ごま ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ キャベツ 胡瓜 パナナ パイン缶 みかん缶 もも缶	油 コンソメ 塩 砂糖 醤油 みりん 一口ゼリー
3日	豚肉の生姜風ソテー (ご飯) 木 味噌汁 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 豆乳もち	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 生姜 ネギ オレンジ	油 みりん 醤油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 塩
4日	魚のオランダ揚げ (ご飯) 金 昆布和え ワンタンスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 ブルーベリーとチーズのケーキ	牛乳 鯖 ごま 塩昆布 豚肉 卵 クリームチーズ	胡瓜 人参 玉葱 もやし ネギ	片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 酒 中華だし 塩 ワンタンの皮 ホットケーキミックス バター ポッカレモン ブルーベリージャム
5日	スパゲティーミートソース 土 牛乳 パナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ	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 パナナ	スパゲティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
7日	肉じゃが (ご飯) 月 かきたま汁 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ピザトースト	牛乳 牛肉 卵 ツナ缶 とろけるチーズ	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき ネギ オレンジ コーン ピーマン	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 食パン ピザソース
8日	魚の胡麻味噌煮 (ご飯) 火 さわやか漬け すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 ぶどうゼリー	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 みかん缶	砂糖 醤油 みりん ポッカレモン 麩 塩 ぶどうゼリーの素
9日	竹輪のカレー揚げ (ご飯) 水 刻み昆布の煮物 味噌汁 ヤクルト	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 竹輪 卵 粉チーズ 刻み昆布 しらす干し ごま 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	人参 玉葱 ネギ	小麦粉 カレー粉 油 醤油 砂糖 ヤクルト
10日	麻婆豆腐 (ご飯) 木 春雨の酢の物 ミニトマト	牛乳 お菓子	牛乳 ソーダブレッド	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 干し椎茸 生姜 にんにく 胡瓜 ミニトマト 竹の子 パイン缶	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 春雨 酢 小麦粉 重曹 ホットケーキミックス ベーキングパウダー
11日	リクエストメニュー ハンバーグ (ご飯) 金 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 フライドポテト	牛乳 合挽ミンチ 卵 ハム わかめ	玉葱 胡瓜 人参 ネギ	パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ マカロニ マヨネーズ コンソメ 醤油 じゃが芋
12日	きつねうどん 土 牛乳 パナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 油揚げ 丸天 かまぼこ	ネギ パナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
14日	ハヤシライス (ご飯) 月 甘酢サラダ ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 スノーボール	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 キャベツ 胡瓜 みかん缶	油 ハヤシルー 酢 砂糖 塩 こしょう ホットケーキミックスアーモンドプードル バター 粉糖
15日	八宝菜 (ご飯) 火 金時豆の甘煮 オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 ぼてもち	牛乳 豚肉 豆腐 金時豆	玉葱 人参 ピーマン 竹の子 干し椎茸 キャベツ 生姜 にんにく オレンジ	ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 バター みりん
16日	鶏のオレンジ焼き (ご飯) 水 ミニトマト スティック胡瓜 野菜スープ	牛乳 チーズ	牛乳 カステラ	牛乳 鶏肉 ベーコン	生姜 にんにく ミニトマト 胡瓜 玉葱 人参 もやし パセリ	醤油 マーメイド 塩 コンソメ カステラ
17日	チキンカツ (ご飯) 木 スティック胡瓜 かきたま汁	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 鶏ささ身 卵	胡瓜 玉葱 人参 えのき ネギ	パン粉 小麦粉 油 塩 醤油 片栗粉
18日	食育の日 麦ごはん 魚の塩焼き 金 ひじきと大豆の煮物 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 カロチンケーキ	牛乳 鮭 ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 卵	人参 いんげん 玉葱 ネギ	米 麦 塩 油 醤油 みりん 砂糖 ホットケーキミックス バター
19日	野菜ラーメン 土 牛乳 パナナ	牛乳 チーズ	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 パナナ	ラーメン麺 醤油 中華だし 塩 こしょう ごま油
21日	コーンクリームシチュー (パン) 月 切干大根の胡麻和え オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 鶏肉 スキムミルク ツナ缶 ごま	玉葱 人参 しめじ クリームコーン缶 コーン 切干大根 胡瓜 オレンジ	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 ローリエ 砂糖 醤油 米 ゆかりふりかけ
22日	南瓜のそぼろ煮 (ご飯) 火 納豆 すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 合挽ミンチ 納豆 かまぼこ わかめ	南瓜 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん えのき ネギ パイン缶 もも缶 みかん缶	糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 ゼリーの素
23日	豆腐入りミートローフ (ご飯) 水 人参グラッセ トマトスープ	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	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 パセリ	パン粉 ケチャップ 塩 こしょう 砂糖 ポッカレモン コンソメ
24日	インディアンマカロニ (ご飯) 木 スティック胡瓜 わかめスープ ジョア	牛乳 お菓子	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ わかめ きな粉	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ネギ パナナ	マカロニ じゃが芋 カレー粉 塩 こしょう 油 コンソメ 醤油 砂糖 ジョア
25日	魚の香味焼き (ご飯) 金 金平ごぼう 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 鯖 ごま 油揚げ 味噌 卵	にんにく 牛蒡 人参 キャベツ 玉葱 ネギ コーン	醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 ごま油 砂糖 麩 蒸しパン粉 バター
26日	わかめうどん 土 牛乳 パナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	人参 もやし ネギ パナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
28日	五目厚焼き卵 (ご飯) 月 スティック胡瓜 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 もちもちきな粉ドーナツ	牛乳 鶏ミンチ 卵 豆腐 味噌 きな粉	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 ネギ 胡瓜	塩 砂糖 醤油 ホットケーキミックス 白玉粉 油
29日	茄子のミートグラタン (パン) 火 コンソメスープ 一口ゼリー	牛乳 ゼリー	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 合挽ミンチ とろけるチーズ ベーコン ひじき しらす干し	茄子 人参 玉葱 アスパラ トマト缶 キャベツ パセリ	マカロニ 油 コンソメ 塩 ケチャップ 小麦粉 バター 醤油 みりん 砂糖 酒
30日	魚のフライ (ご飯) 水 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 卵 油揚げ 味噌	切干大根 人参 玉葱 南瓜 ネギ	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケチャップ 醤油 砂糖 みりん

※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や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。

現在朝倉市の各保育所で取り組まれている「あさくら献立」を、今年度はひろにわ保育所でも取り組むことになりました。「あさくら献立」は朝倉市の生産者の方が作った食材を2種類以上使用し、その食材を紹介する取り組みとなっています。「あさくら献立」を実施した際には、掲示板でお知らせしたいと思います。

6月は11日のリクエストメニューが「あさくら献立」となっています。

* 今月のリクエストメニューはぱんだ組のリクエストです。

給食室・・・福田、上川、稲葉



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

