

6月 献立表



令和5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	魚のオランダ揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま 塩昆布	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 もやし	片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 酒 中華だし 塩
木	昆布和え ワンタンスープ	チーズ	豆乳もち	すりごま 豚肉 豆乳 きな粉	ネギ	ワンタンの皮
2	豆腐入り八宝菜 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉	キャベツ ビーマン 人参 椎茸	ごま油 中華だし 塩 油 醤油 砂糖 片栗粉
金	金時豆の甘煮 オレンジ	お菓子	ツナサンド	金時豆 ツナ缶	玉葱 生姜 にんにく オレンジ	ロールパン マヨネーズ
3	きつねうどん	牛乳	お茶	牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
5	豆腐入りミートローフ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵	玉葱 人参 コーン 胡瓜 キャベツ	パン粉 塩 こしょう ケチャップ 砂糖
月	人参グラッセ スティック胡瓜 トマトスープ	チーズ	あべかわバナナ	ベーコン きな粉	トマト トマト缶 パセリ バナナ	ポッカレモン じゃが芋 コンソメ
6	南瓜のそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ かまぼこ	南瓜 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子	糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 片栗粉
火	すまし汁 パイン	お菓子	ごぼうフライ	わかめ	いんげん えのき ネギ パイン缶	ガーリックパウダー
7	魚の胡麻味噌煮 (ご飯)	牛乳	リンゴジュース	牛乳 鯖 味噌 ごま 練りごま	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン	砂糖 醤油 みりん 油 酢 塩
水	元氣サラダ すまし汁 オレンジ	ゼリー	お菓子	ハム かつお節 水晶昆布	えのき 玉葱 ネギ オレンジ	
8	クリームシチュー (パン)	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 人参 コーン 胡瓜 バナナ	じゃが芋 小麦粉 コンソメ 塩 こしょう
木	ココロサラダ バナナ	チーズ	切干おにぎり	とろけるチーズ しらす干し	切干大根	バター ローリエ 油 酢 砂糖 米 醤油
9	五目厚焼き卵 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 納豆	玉葱 人参 コーン 干し椎茸	塩 砂糖 醤油 ぶどうゼリーの素
金	ミニトマト 納豆 味噌汁	お菓子	ぶどうゼリー	油揚げ 味噌	ミニトマト キャベツ ネギ みかん缶	
10	和風スパゲティ	牛乳	お茶	鶏肉 飲むヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき エリンギ	油 醤油 コンソメ 塩 酒 スパゲティ類
土	飲むヨーグルト バナナ	ゼリー	お菓子		ぼうれん草 にんにく バナナ	
12	リクエストメニュー 魚の照り焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま 油揚げ 味噌	生姜 牛蒡 人参 玉葱 南瓜 ネギ	醤油 砂糖 みりん ごま油
月	金平ごぼう 味噌汁	チーズ	もちもちきな粉ドーナツ	卵 きな粉		ホットケーキミックス 団子粉 油
13	豚の生姜焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム	生姜 えのき ネギ 胡瓜 人参	醤油 みりん 砂糖 酒 麩 マカロニ
火	マカロニサラダ すまし汁 オレンジ	ゼリー	お菓子		オレンジ	マヨネーズ 塩
14	チキンカツ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ささみ 卵 ごま	胡瓜 ミニトマト 玉葱 人参 もやし	塩 小麦粉 パン粉 油 酢 砂糖 醤油
水	たたき胡瓜 ミニトマト かきたまスープ	お菓子	ピザトースト	しらす干し ツナ缶	ネギ コーン缶 ビーマン	コンソメ 片栗粉 食パン ピザソース
15	ポークビーンズ (ご飯)	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	玉葱 人参 ビーマン エリンギ	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖
木	パインとひじきのサラダ 一口ゼリー	チーズ	フルーツヨーグルト	ひじき ヨーグルト	マッシュルーム トマト缶 胡瓜	油 酢 醤油 こしょう 一口ゼリー
16	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ	油 塩 醤油 砂糖 片栗粉 黒糖蒸しパン粉
金	胡麻和え パイン	お菓子	黒糖蒸しパン	しらす干し すりごま	キャベツ パイン缶 干しブドウ	
17	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪	玉葱 人参 キャベツ もやし	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子	天ぷら	ネギ バナナ	こしょう
19	食育の日 麦ごはん 焼きししやも	牛乳	牛乳	牛乳 ししやも 油揚げ 厚揚げ	切干大根 人参 椎茸 もやし ネギ	米 麦 油 醤油 砂糖 みりん 蒟蒻
月	切干大根の煮物 五目味噌汁	チーズ	あじさいゼリー	味噌	パイン缶 みかん缶 もも缶	ゼリーの素
20	竹輪の二色揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 卵 青のり	人参 いんげん 小松菜 えのき	小麦粉 カレー粉 油 醤油 みりん 砂糖 塩
火	ひじきと大豆の煮物 かきたま汁 バナナ	お菓子	ジャーマンポテト	粉チーズ 大豆 ひじき	玉葱 バナナ	片栗粉 じゃが芋 バター
21	焼き肉 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ごま 味噌	人参 ビーマン 玉葱 キャベツ	ごま油 砂糖 醤油 唐辛子 油 コンソメ 塩
水	わかめスープ オレンジ	ゼリー	お菓子	わかめ	もやし ネギ にんにく オレンジ	
22	チキンカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 卵	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	カレールー 酢 砂糖 塩 こしょう 油
木	甘酢サラダ ヨーグルト	チーズ	バナナケーキ		みかん缶 バナナ	ホットケーキミックス バター ポッカレモン
23	グリルチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	人参 胡瓜 コーン もやし	カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油
金	ポテトサラダ 野菜スープ パイン	お菓子	ブルーベリーとチーズのケーキ	卵 クリームチーズ	キャベツ パセリ パイン缶	オリーブ油 ガーリックパウダー じゃが芋
24	冷やし中華	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 ハム 卵	人参 胡瓜 コーン もやし	マヨネーズ 酢 砂糖 コンソメ バター
土	牛乳 オレンジ	ゼリー	お菓子		キャベツ パセリ パイン缶	ホットケーキミックス ポッカレモン
26	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ	ごま油 中華だし 醤油 砂糖 みりん
月	パンサンスー ミニトマト ヤクルト	チーズ	アーモンドビスケット	赤味噌 ハム 卵	生姜 にんにく 胡瓜 ミニトマト	片栗粉 酢 塩 油 ヤクルト 小麦粉
27	茄子のミートグラタン (パン)	牛乳	お茶	牛乳 合挽ミンチ	茄子 人参 玉葱 アスパラ トマト缶	マカロニ 油 コンソメ 塩 ケチャップ
火	スティック胡瓜 コンソメスープ オレンジ	ゼリー	ウイナーおにぎり	とろけるチーズ ベーコン	胡瓜 キャベツ パセリ オレンジ	小麦粉 バター コンソメ 米
28	魚の竜田揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 かつお節 油揚げ	生姜 小松菜 もやし 人参 玉葱	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 一口ゼリー
水	おかか和え 味噌汁 一口ゼリー	お菓子	お菓子	味噌	ネギ	
29	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 玉葱	醤油 マーメレード マヨネーズ
木	コールスローサラダ コンスープ バナナ	チーズ	お好み焼き	豆腐 卵 豚ミンチ しらす	人参 コーン クリームコーン バナナ	砂糖 塩 コンソメ こしょう お好み焼き粉
30	肉じゃが (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 卵 きな粉	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 玉葱	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖
金	かきたま汁 オレンジ	お菓子	揚げパン		ネギ オレンジ	みりん 片栗粉 ロールパン 油

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、健康な体づくりにとっても大切です。一口15~30回噛むことを目標にして、落ち着いてゆっくりと食事をしましょう。

よく噛むと、唾液の分泌が促されます。唾液には①虫歯予防 ②消化を助ける ③脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。

*6/12の給食・おやつは、ぱんだ組のリクエストメニューです

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

