



献立表

令和6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	保育参観 和風スパゲティー 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 飲むヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき エリンギ ほうれん草 にんにく バナナ	スパゲッティ麺 油 醤油 コンソメ 塩 酒
3 月	魚の塩焼き (ご飯) おかかかえ 納豆 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 鯖 かつお節 納豆 わかめ 味噌	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 ネギ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 もやし	塩 醤油 麩 ゼリーの素
4 火	麻婆豆腐 (ご飯) パンサンスー オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 豆乳もち	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 ハム 卵 豆乳 きな粉 味噌	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 たら 生姜 にんにく きゅうり オレンジ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 春雨 酢 油
5 水	茄子のミートグラタン (パン) スティック胡瓜 野菜スープ	牛乳 チーズ	お茶 ウインナーおにぎり	牛乳 合挽ミンチ ベーコン とろけるチーズ ウインナー 味付け海苔	茄子 人参 玉葱 アスパラガス トマト缶 きゅうり もやし パセリ	食パン マカロニ 油 コンソメ 塩 ケチャップ 小麦粉 バター じゃが芋 醤油 米
6 木	肉じゃがの旨煮 (ご飯) かきたま汁 オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 丸天 卵	人参 玉葱 グリンピース 干し椎茸 えのき ネギ オレンジ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 砂糖 醤油 塩 片栗粉
7 金	チキンカツ (ご飯) さわやか漬け 味噌汁 パイン	牛乳 お菓子	牛乳 お好み焼き	牛乳 ささみ 卵 油揚げ 味噌 絹ごし豆腐 卵 豚ミンチ しらす かつお節 青のり	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 南瓜 ネギ パイン缶 もやし	塩 胡椒 小麦粉 パン粉 油 ポッカレモン 醤油 お好み焼き粉 ソース
8 土	野菜ラーメン 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	生中華麺 中華だし 塩 胡椒 ごま油
10 月	ローストチキン (ご飯) ポテトサラダ かきたまスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ツナサンド	牛乳 鶏肉 ハム 卵 しらす ツナ	にんにく 人参 きゅうり コーン 玉葱 もやし ネギ	塩 酒 バジル粉 じゃが芋 マヨネーズ 胡椒 酢 砂糖 醤油 コンソメ 片栗粉 ロールパン
11 火	竹輪の二色揚げ (ご飯) 切干大根の煮物 すまし汁 一口ゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 竹輪 卵 青のり 粉チーズ 油揚げ かまぼこ わかめ ウインナー	切干大根 人参 えのき ネギ 玉葱	小麦粉 カレー粉 油 醤油 砂糖 みりん 一口ゼリー じゃが芋 塩
12 水	ポークカレー (ご飯) 甘酢サラダ ヨーグルト	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり みかん缶	じゃが芋 カレールウ 酢 砂糖 塩 胡椒 油
13 木	豚肉の生姜風ソテー (ご飯) 味噌汁 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 卵 もずく	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 生姜 ネギ オレンジ 南瓜	みりん 醤油 片栗粉 油 蒸しパン粉 バター 砂糖
14 金	魚のごま味噌煮 (ご飯) 昆布和え すまし汁 バナナ	牛乳 ゼリー	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 鯖 味噌 ごま 塩昆布 すりごま 豆腐 わかめ きな粉	生姜 きゅうり 人参 えのき 玉葱 ネギ バナナ	砂糖 醤油 みりん 練りごま 塩 マカロニ ネギ
15 土	きつねうどん 牛乳 オレンジ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ	ネギ オレンジ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
17 月	南瓜のそぼろ煮 (ご飯) 味噌汁 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 アーモンドビスケット	牛乳 合挽ミンチ 厚揚げ 味噌 卵	南瓜 玉葱 人参 干し椎茸 しめじ もやし 竹の子 いんげん ネギ バナナ	糸蒟蒻 蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 小麦粉 バター ベーキングパウダー アーモンドプードル アーモンドスライス
18 火	ミートローフ (ご飯) 人参グラッセ 卵入りトマトスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 ごぼうフライ	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 しめじ パセリ ごぼう	パン粉 塩 胡椒 ケチャップ 砂糖 ポッカレモン コンソメ 醤油 片栗粉 油 ガーリックパウダー
19 水	食育の日 麦ごはん ししゃも ひじきと大豆の煮物 味噌汁 オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 茹でとうもろこし	牛乳 ししゃも 大豆 ひじき 竹輪 油揚げ 味噌	人参 いんげん 玉葱 茄子 ネギ オレンジ とうもろこし	米 押し麦 油 醤油 みりん 砂糖
20 木	八宝菜 (ご飯) 金時豆の甘煮 メロン	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 いか 豆腐 かまぼこ 豚肉 金時豆	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 生姜 にんにく メロン	じゃが芋 ごま油 中華だし 塩 醤油 砂糖 片栗粉 胡椒
21 金	クリームシチュー (パン) ひじきサラダ ヤクルト	牛乳 お菓子	お茶 じゃこ菜おにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ひじき ツナ しらす	玉葱 人参 コーン 枝豆	食パン じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 胡椒 油 ローリエ マヨネーズ 砂糖 醤油 ヤクルト 混ぜ込みわかめ
22 土	冷やし中華 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 ハム 卵	きゅうり もやし バナナ	生中華麺 砂糖 油 中華だし 醤油 酢 砂糖 ごま油 塩
24 月	魚のオランダ揚げ (ご飯) 胡麻和え ワンタンスープ	牛乳 お菓子	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 鯖 ごま しらす すりごま 豚肉 ヨーグルト	キャベツ 人参 玉葱 もやし ネギ 小松菜 バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 酒 中華だし 塩 ワンタンの皮
25 火	ポークビーンズ (ご飯) 切干大根の胡麻酢和え 一口ゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 納豆トースト	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ツナ すりごま ひきわり納豆 とろけるチーズ	玉葱 人参 ピーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 切干大根 きゅうり	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 酢 醤油 一口ゼリー 食パン ピザソース
26 水	豚丼 (ご飯) もやしのナムル バナナ	牛乳 お菓子	ジョア お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム ごま	にんにく 生姜 竹の子 玉葱 人参 干し椎茸 ネギ もやし きゅうり バナナ	油 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 酢 ごま油 ジョア
27 木	リクエストメニュー チキンカレー (ご飯) シルバーサラダ プリン	牛乳 ゼリー	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ヨーグルト ハム きな粉	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく りんご きゅうり バナナ	じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 塩 醤油 ケチャップ ウスターソース ローリエ プリン 鶏がらだし 春雨 マヨネーズ 酢 砂糖
28 金	五目厚焼き卵 (鮭ご飯) たたき胡瓜 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 カロチンケーキ	牛乳 鮭フレーク 鶏ミンチ 卵 ごま 豆腐 わかめ 味噌 生クリーム	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 きゅうり ネギ 南瓜	塩 砂糖 醤油 酢 小麦粉 バター ベーキングパウダー
29 土	焼きそば 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 天ぷら 竹輪	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ネギ バナナ	焼きそば麺 ソース 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。
6/27の給食・おやつはぱんだ組のリクエストメニューです

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

★朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。これから夏に向けて、今以上に気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。しっかりと朝ごはんを食べて、元気に1日を過ごしましょう。

- 体温を上げることで体が活動的に
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを
- 噛むことで、脳が目覚める
- 1日の食品数が増える
- 胃腸が活発になり、便秘解消に



給食室・・・福田、上川、稲葉

