

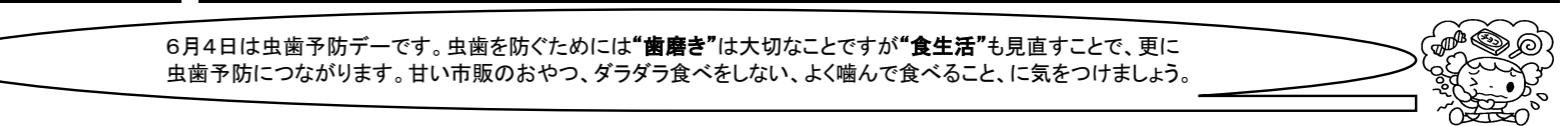
2021年06月 献立表 おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	火	※せきはん さわらのみそりやき さんしょくやさいのナムル とうふとえのきのすまじる	バナナ	ぎゅうにゅう ※ケロちゃんぱん	もち米、砂糖、ごま、油、ごま油、パン	牛乳、さわら、木綿豆腐、ささげ(乾)、米みそ(甘みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが		17	木	ごはん さばのケチャップソース おくらとトマトのこんぶあえ ひじきいりみそしる	ゼリー	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、調製豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、トマト、オクラ、切りにんじん、糸こんにやく、ひじき、塩昆布、しょうが	
2	水	ふたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなとめこのみそしる	ヨーグルト	やさいジュース ココアクッキー	米、小麦粉、砂糖、油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、米みそ(甘みそ)、バター、卵(黄)	野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なめこ、赤ピーマン、生わかめ、しょウガ		18	金	きつねうどん カミカミサラダ ミニフィッシュ	オレンジ	むぎちや しおこんぶチーズ おにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖	うずら卵水煮缶、油揚げ、かまぼこ、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚)、チーズ、しらす干し	オレンジ、はくさい、トマト、だいこん、れんこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、塩昆布	
3	木	ごはん さばのケチャップソース おくらとトマトのこんぶあえ ひじきいりみそしる	ゼリー	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、調製豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、トマト、オクラ、切りにんじん、糸こんにやく、ひじき、塩昆布、しょウガ		19	土	さんしょくませごはん マカロニサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、チーズ	バナナ、たまねぎ、いちごジャム、さやえんどう、さゆうり、にんじん、生わかめ	
4	金	きつねうどん ※カミカミサラダ ミニフィッシュ	オレンジ	むぎちや しおこんぶチーズ おにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖	うずら卵水煮、油揚げ、かまぼこ、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚)、チーズ、しらす干し	オレンジ、はくさい、トマト、だいこん、れんこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、塩昆布		20	日							
5	土	さんしょくませごはん マカロニサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、チーズ	バナナ、たまねぎ、いちごジャム、さやえんどう、さゆうり、にんじん、生わかめ		21	月	わかめごはん かじきまぐろのたつたあげ きりぼしだいこんのつけ ほうれんそうとうふのみそしる	メロン	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、やきドーナツ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	メロン、ほうれんそう、切り干したいこん、にんじん、しょウガ	
6	日								22	火	キャロブパン(天然酵母パン) たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ とうにゅうシチュー	オレンジ	ぎゅうにゅう そぼろおにぎり	キャロブパン(天然酵母パン)、(0.1歳食パン)、米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま(白)	牛乳、調製豆乳、卵、鶏ひき肉、ピザ用ミックスチーズ、ワイン、ほたて貝柱水煮缶、バター	オレンジ、たまねぎ、切り干したいこん、にんじん、コーン缶、きゅうり、エリンギ、ピーマン	
7	月	わかめごはん かじきまぐろのたつたあげ きりぼしだいこんのつけ ほうれんそうとうふのみそしる	メロン	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、やきドーナツ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	メロン、ほうれんそう、切り干したいこん、にんじん、しょウガ		23	水	まめいりキーマカレー はるさめサラダ たまごとにらのスープ	バナナ	むぎちや ※あじさいヨーグルト カルシウムウエハース	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、ハム、鶏がらスープ、バター	バナナ、たまねぎ、トマト、みかん缶、にんじん、さゆうり、しいたけ、にら	
8	火	キャロブパン(天然酵母パン) たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ とうにゅうシチュー	オレンジ	ぎゅうにゅう そぼろおにぎり	キャロブパン(天然酵母パン)、(0.1歳食パン)、米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま(白)	牛乳、調製豆乳、卵、鶏ひき肉、ピザ用ミックスチーズ、ワイン、ほたて貝柱水煮缶、バター	オレンジ、たまねぎ、切り干したいこん、にんじん、コーン缶、きゅうり、エリンギ、ピーマン		24	木	ごはん さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうのりあえ かぼちゃとごぼうのみそしる	ゼリー	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さけのちゅうかふうてりやき、ほうれんそうのりあえ、かぼちゃとごぼうのみそしる	カボチャ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ、刻みのり、にんにく、しょウガ	
9	水	まめいりキーマカレー はるさめサラダ たまごとにらのスープ	バナナ	むぎちや ※あじさいヨーグルト カルシウムウエハース	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、ハム、鶏がらスープ、バター	バナナ、たまねぎ、トマト、みかん缶、にんじん、きゅうり、しいたけ、にら		25	金	※うめぼしとツナのたきこみごはん チキンカツ ブロッコリーとわかめのサラダ やさいのさっぱりスープ	ヨーグルト	ヤクルト ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、ペーパーコン	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、グリーンアスパラガス、うめ干し、にんにく、こんぶ(だし用)	
10	木	ごはん さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうのりあえ かぼちゃとごぼうのみそしる	ゼリー	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、バター	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ、刻みのり、にんにく、しょウガ		26	土	おやこどん キャベツとコーンのあえもの さつまいもとあぶらあげのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、さつまいも、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、鶏こま肉、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、無塩バター、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、刻みのり	
11	金	※うめぼしとツナのたきこみごはん チキンカツ ブロッコリーとわかめのサラダ やさいのさっぱりスープ	ヨーグルト	ヤクルト ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、ペーパーコン	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、グリーンアスパラガス、うめ干し、にんにく、こんぶ(だし用)		27	日							
12	土	おやこどん キャベツとコーンのあえもの さつまいもとあぶらあげのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、さつまいも、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、鶏こま肉、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、無塩バター、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、刻みのり		28	月	むぎいりコーンごはん バジルチキン カレージャーマンポテト レタススープ	すいか	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、じゃがいも、押麦、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、無塩バター	すいか、レタス、トマト、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、野菜ジュース、にんにく、バジル粉	
13	日								29	火	ざっこくまいごはん さわらのみそりやき さんしょくやさいのナムル とうふとえのきのすまじる	バナナ	ぎゅうにゅう あんパン	米、砂糖、強化米、ごま、雑穀米、油、ごま油、パン	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょウガ	
14	月	むぎいりコーンごはん バジルチキン カレージャーマンポテト レタススープ	すいか	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、じゃがいも、押麦、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、無塩バター	すいか、レタス、トマト、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、野菜ジュース、にんにく、バジル粉		30	水	ぶたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなとめこのみそしる	ヨーグルト	やさいジュース ※とうもろこし	米、油、三温糖、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、米みそ(甘みそ)	野菜ジュース、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なめこ、赤ピーマン、生わかめ、しょウガ	
15	火	ざっこくまいごはん さわらのみそりやき さんしょくやさいのナムル とうふとえのきのすまじる	バナナ	ぎゅうにゅう あんパン	米、砂糖、強化米、ごま、雑穀米、油、ごま油、パン	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょウガ										
16	水	ぶたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなとめこのみそしる	ヨーグルト	やさいジュース ※とうもろこし	米、油、三温糖、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、米みそ(甘みそ)	野菜ジュース、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なめこ、赤ピーマン、生わかめ、しょウガ										

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯を防ぐためには“歯磨き”は大切なことですが“食生活”も見直すことで、更に虫歯予防につながります。甘い市販のおやつ、ダラダラ食べをしない、よく噛んで食べること、に気をつけましょう。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。