

2022年06月



献

立



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 | 水 | ※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 ゼリー | ぎゅうにゅう ココアクッキー | ち米、小麦粉、三温糖、 ごま、油、ごま油 | 牛乳、さらら、木綿豆腐、 バター、ささげ(乾)、米 みそ(甘みそ)、卵 | ほうれんそう、もやし、にん じん、えのきだけ、葉ねぎ、 しょうが | | 17 | 金 | ハヤシライス カミカミサラダ たまごスープ | ぎゅうにゅう チーズむしパン | 米、小麦粉、三温糖、油、 マヨネーズ | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、 卵、豚こま肉、大豆(ゆで)、 ツナ油漬缶、チーズ、鶏がらスープ | たまねぎ、れんこん、にんじ ん、きゅうり、エリンギ、 ごぼう、しめじ、しいたけ、 葉ねぎ | | |
| 2 | 木 | 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 ※ケロちゃんぱん | 米、さつまいも、三温糖、 油 | 牛乳、頭、鶏こま肉、米み そ(淡色辛みそ)、かにか まぼこ、油揚げ | ハナ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、刻 みのり | | 18 | 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(ス プレッド)、三温糖、油 | 牛乳、ツナ油漬缶、卵、米 みそ(甘みそ)、ハム、チ ーズ | ハナ、たまねぎ、いちご ジャム、さやえんどう、きゅ うり、にんじん、生わかめ | | |
| 3 | 金 | ハヤシライス ※カミカミサラダ たまごスープ | ぎゅうにゅう チーズむしパン | 米、小麦粉、三温糖、油、 マヨネーズ | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、 卵、豚こま肉、大豆(ゆ で)、ツナ油漬缶、チー ズ、鶏がらスープ | たまねぎ、れんこん、にんじ ん、きゅうり、エリンギ、 ごぼう、しめじ、しいたけ、 葉ねぎ | | 19 | 日 | | | | | | | |
| 4 | 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(ス プレッド)、三温糖、油 | 牛乳、ツナ油漬缶、卵、米 みそ(甘みそ)、ハム、チ ーズ | ハナ、たまねぎ、いちご ジャム、さやえんどう、きゅ うり、にんじん、生わかめ | | 20 | 月 | わかめごはん かじきのバターしょうゆソテー きりぼしだいこんのにつけ メロン ほうれんそうととうふのみそしる | ぎゅうにゅう メープルスティックパン | 米、メープルスティックパン | 牛乳、かじき、木綿豆腐、 米みそ(甘みそ)、油揚 げ、バター | メロン、ほうれんそう、切り 干したいこん、にんじん | | |
| 5 | 日 | | | | | | | 21 | 火 | バター ポール(天然酵母パン) とりにくのマーマレードやき ごぼうときゅうりのサラダ とうにゅうシチュー ゼリー | むぎちや カレーそぼろおにぎり | バター ポールパン(天然酵 母パン 0~1歳児食パン)、 米、じゃがいも、油、 すりごま(白)、三温 糖、食パン | バター ポールパン(天然酵 母パン 0~1歳児食パン)、 米、じゃがいも、油、 すりごま(白)、三温 糖、食パン | たまねぎ、ごぼう、にんじ ん、コーン缶、きゅうり、 マーマレード、にんじん | | |
| 6 | 月 | わかめごはん かじきのバターしょうゆソテー きりぼしだいこんのにつけ メロン ほうれんそうととうふのみそしる | ぎゅうにゅう メープルスティックパン | 米、メープルスティックパン | 牛乳、かじき、木綿豆腐、 米みそ(甘みそ)、油揚 げ、バター | メロン、ほうれんそう、切り 干したいこん、にんじん | | 22 | 水 | ごはん さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうののりあえ かぼちゃとごぼうのみそしる | ぎゅうにゅう マシュマロごまおこし | 米、コーンフレーク、ごま 油、ごま(乾)、砂糖 | 牛乳、さけ、米みそ(淡色 辛みそ)、無塩バター | キウイフルーツ、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、 しょうが | | |
| 7 | 火 | バター ポール(天然酵母パン) とりにくのマーマレードやき ごぼうときゅうりのサラダ とうにゅうシチュー ゼリー | むぎちや カレーそぼろおにぎり | バター ポールパン(天然酵 母パン 0~1歳児食パン)、 米、じゃがいも、油、 すりごま(白)、三温 糖、食パン | 調製豆乳、鶏もも肉、鶏 ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、 バター | たまねぎ、ごぼう、にんじ ん、コーン缶、きゅうり、 マーマレード、にんじん | | 23 | 木 | むぎいりなめし カニたまあんかけ キャベツとわかめのサラダ なめこしる バナナ | ジョア コリアンのりパスタ | 米、スパゲッティ、マヨ ネーズ、押麦、オリーブ 油、三温糖、油、片栗粉 | 卵、木綿豆腐、米みそ(甘 みそ)、かにかまぼこ、鶏 がらスープ | バナナ、なめこ、キャベツ、 カニたまあんかけ、ねぎ、グリーンア スパラガス、にら、生わか め、焼きのり、にんにく | | |
| 8 | 水 | ごはん キウイフルーツ さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうののりあえ かぼちゃとごぼうのみそしる | ぎゅうにゅう マシュマロごまおこし | 米、コーンフレーク、ごま 油、ごま(乾)、砂糖 | 牛乳、さけ、米みそ(淡色 辛みそ)、無塩バター | キウイフルーツ、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、 しょうが | | 24 | 金 | ※うめとツナのたきこみごはん チキンカツ ポテトサラダ ふとえのきのすまじる オレンジ | むぎちや ※あじさいヨーグルト | 米、じゃがいも、パン粉、 マヨネーズ、小麦粉、油、 砂糖、小町葱、三温糖 | 鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、卵、ハム、ツナ水煮 缶 | オレンジ、きゅうり、にんじ ん、えのきだけ、葉ねぎ、 コーン缶、うめびしお、こん ぶ(だし用) | | |
| 9 | 木 | むぎいりなめし カニたまあんかけ キャベツとわかめのサラダ なめこしる バナナ | ジョア コリアンのりパスタ | 米、スパゲッティ、マヨ ネーズ、押麦、オリーブ 油、三温糖、油、片栗粉 | 卵、木綿豆腐、米みそ(甘 みそ)、かにかまぼこ、鶏 がらスープ | バナナ、なめこ、キャベツ、 カニたまあんかけ、ねぎ、グリーンア スパラガス、にら、生わか め、焼きのり、にんにく | | 25 | 土 | ぶたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなととうふのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう ブルーベリージャムサンド | 米、じゅわんのたきこみごはん チキンカツ ポテトサラダ ふとえのきのすまじる オレンジ | 米、じゃがいも、パン粉、 マヨネーズ、小麦粉、油、 砂糖、小町葱、三温糖 | 鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、卵、ハム、ツナ水煮 缶 | オレンジ、きゅうり、にんじ ん、えのきだけ、葉ねぎ、 コーン缶、うめびしお、こん ぶ(だし用) | |
| 10 | 金 | ※うめとツナのたきこみごはん チキンカツ ポテトサラダ ふとえのきのすまじる オレンジ | むぎちや ※あじさいヨーグルト | 米、じゅわんのたきこみごはん チキンカツ ポテトサラダ ふとえのきのすまじる オレンジ | 牛乳、かじき、木綿豆腐、 米みそ(甘みそ)、油揚 げ、バター | オレンジ、きゅうり、にんじ ん、えのきだけ、葉ねぎ、 コーン缶、うめびしお、こん ぶ(だし用) | | 26 | 日 | | | | | | | |
| 11 | 土 | ぶたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなととうふのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう ブルーベリージャムサンド | 米、食パン、油、三温糖、 片栗粉、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚こま 肉、米みそ(甘みそ) | バナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、こまつな、ブルーベリー [*] ジャム、赤ビーマン、ショ ウガ | | 27 | 月 | 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 メロン | ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン) | 米、食パン、油、三温糖、 片栗粉、砂糖 | 牛乳、さば、米みそ(甘み そ) | バナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、こまつな、ブルーベリー [*] ジャム、赤ビーマン、ショ ウガ | | |
| 12 | 日 | | | | | | | 28 | 火 | にくうどん だいがくいも ミニフィッシュ | むぎちや さけおにぎり | 米、食パン、油、三温糖、 片栗粉、砂糖 | 豚こま肉、うずら卵水煮 缶、にんじん、ひじき、ふじっこ 昆布(塩昆布)、しょうが | バナナ、たまねぎ、ほうれん そう、にんじん | | |
| 13 | 月 | 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 メロン | ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン) | 米、焼きドーナツ(天然酵 母パン)、小麦粉、油、砂 糖 | 牛乳、さば、米みそ(甘み そ) | メロン、ほうれんそう、トマ ト、オクラ、にんじん、糸こ んにゃく、ひじき、ふじっこ 昆布(塩昆布)、しょうが | | 29 | 水 | バター ライス デミソースハンバーグ こふきいも やさいスープ | ぎゅうにゅう ※とうもろこし | 米、じゃがいも、パン粉、 油、三温糖 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚ひき肉、バター | とうもろこし、キャベツ、た まねぎ、もやし、トマト、し めじ、生わかめ | | |
| 14 | 火 | にくうどん だいがくいも ミニフィッシュ バナナ | むぎちや さけおにぎり | ゆでうどん、さつまいも、 米、三温糖、黒ごま(乾) | 豚こま肉、うずら卵水煮 缶、にんじん、ひじき、ふじっこ 昆布(塩昆布)、しょうが | バナナ、たまねぎ、ほうれん そう、にんじん | | 30 | 木 | じゃことえだまめのまぜごはん あじのパンこやき ラタトゥイユ もずくスープ | ぎゅうにゅう じゃがいもおやき | 米、じゃがいも、片栗粉、 油、三温糖 | 牛乳、あじ、ウインナー、 パン粉、油、三温糖、ごま 油 | オレンジ、チングンサイ、な す、ズッキーニ、ホールトマ ト缶詰、にんじん、しいた け、おきなわもずく(塩昆布 ぬき)、えだまめ、ピーマン | | |
| 15 | 水 | 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 ゼリー | ぎゅうにゅう ココアクッキー | 米、小麦粉、三温糖、強化 米、ごま、きび(精白 粒)、油、ごま油 | 牛乳、頭、鶏こま肉、米 みそ(甘みそ)、卵 | ほうれんそう、もやし、にん じん、えのきだけ、葉ねぎ、 しょうが | | | | | | | | | | |
| 16 | 木 | 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 オレンジ | ぎゅうにゅう ※ケロちゃんぱん | 米、さつまいも、三温糖、 油 | 牛乳、頭、鶏こま肉、米 みそ(淡色辛みそ)、かにか まぼこ、油揚げ | オレンジ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、刻 みのり | | | | | | | | | | |

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。

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



4日は虫歯予防デーです。今年度は4日が土曜日なので3日によく噛むため根菜類を使ったカミカミサラダが提供されます。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。

