



6月

献立表

(*ごはんは未満児のみです)
(*下線付き汁物は以上児にも付きます)

若葉保育園

日曜	食献立名	3時おやつ	三色食品群別の材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
1 木	ごはん みそ汁 鶏肉の塩焼き 小魚サラダ	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、油、押麦	鶏肉、卵、麦みそ、しらす干し、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、万能ねぎ、ひじき	牛乳 コーンフレーク
2 金	ごはん 中華スープ 魚の南蛮漬け もやしナムル	プリン	油、小麦粉、砂糖、ごま油、米、押麦、はるさめ	さけ、ハム	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、えのきだけ	牛乳 クラッカー
3 土	ごはん すまし汁 そぼろ煮 キャベツのごま酢和え	牛乳 クッキー	じゃがいも、しらす、だし、砂糖、油、米	鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、かにかまぼこ、ごま、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、グリーンピース、万能ねぎ、わかめ	お茶 ポーロ
4 日						
5 月	ごはん スープ ハンバーグ コールスローサラダ	お茶 (手作り) ゆでとうもろこし	パン粉、油、砂糖、米、押麦	鶏ひき肉、牛ひき肉、ハム、卵、ベーコン	とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、しめじ、コーン缶、万能ねぎ	牛乳 果物
6 火	ごはん きのこのスープ 魚の塩焼き マカロニサラダ	スキムミルク かりんとう	マカロニ、マヨネーズ、米、押麦	さわら、スキムミルク、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきだけ、万能ねぎ	牛乳 ビスケット
7 水	ごはん みそ汁 じゃが ビーマンのじゃこ炒め	(手作り) コーンとどりのミルかけ	じゃがいも、しらす、だし、砂糖、油、米、押麦	牛乳、牛肉(肩)、しらす干し、木綿豆腐、麦みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース、万能ねぎ	牛乳 せんべい
8 木	ごはん 果物 スープ ささみのフライ ツナとトマトのサラダ	スキムミルク ビスケット	パン粉、油、小麦粉、砂糖、米、押麦	鶏ささ身、スキムミルク、ツナ油漬缶、卵	オレンジ、トマト、きゅうり、レモン果汁、万能ねぎ、たまねぎ、キャベツ	牛乳 ウエハース
9 金	ごはん すまし汁 煮魚 ひじきの白和え	スキムミルク (手作り) ドックパン	ロールパン、板こんにやく、マーガリン、砂糖、マヨネーズ、油、米、押麦	あかうお、木綿豆腐、スキムミルク、ウインナー、ちくわ、白みそ、すりごま、かまぼこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、いんげん、ひじき、しょうが、万能ねぎ、わかめ	牛乳 ポーロ
10 土	おにぎり きつねうどん キャベツのゆかり和え	牛乳 せんべい	ゆでうどん、砂糖、米	牛乳、油揚げ、かまぼこ、しらす干し、ごま	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ	お茶 クッキー
11 日						
12 月	ごはん 中華風コンソープ 真珠煮し キャベツの中華風サラダ	スキムミルク クラッカー ちぎりいか	もち米、片栗粉、砂糖、ごま油、米、押麦	鶏ひき肉、スキムミルク、卵、さきいか、しらす干し、ごま	クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、干ししいたけ	牛乳 ビスケット
13 火	ごはん 果物 スープ 魚のトマトソース煮 ポテトサラダ	スキムミルク (手作り) 人参入り蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	白身魚、スキムミルク、ハム、卵	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、トマトピューレ	牛乳 ウエハース
14 水	ごはん 中華スープ 焼き肉 トマトの中華風サラダ	スキムミルク バターブリッツ	砂糖、油、ごま油、米、押麦、はるさめ	牛肉(肩)、スキムミルク	トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、コーン、万能ねぎ、しいたけ	牛乳 果物
15 木	ごはん みそ汁 筑前煮 リャンパンサンス	(手作り) フルーツ白玉	じゃがいも、板こんにやく、白玉粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油、米、押麦	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、ちくわ、ハム、ごま、麦みそ	オレンジ、トマト、きゅうり、みかん缶、パイナップル、にんじん、だけのこ、ごぼう、れんこん、いんげん、えのきだけ、切り干しだいこん、万能ねぎ、わかめ、しょうが	牛乳 クラッカー
16 金	ごはん かきたま汁 魚の竜田揚げ 切り干し大根の中華和え	スキムミルク せんべい	片栗粉、油、砂糖、ごま油、米、押麦	さば、スキムミルク、卵、かにかまぼこ、ごま	きゅうり、レモン、にんじん、えのきだけ、切り干しだいこん、万能ねぎ、わかめ、しょうが	牛乳 ポーロ

日曜	食献立名	3時おやつ	三色食品群別の材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
17 土	ごはん 豚汁 プレーンオムレツ ゆで野菜	牛乳 クッキー	じゃがいも、板こんにやく、マヨネーズ、油、米、押麦	卵、木綿豆腐、豚肉、牛乳、麦みそ、牛乳、すりごま	たまねぎ、グリーンアスパラガス、ごぼう、にんじん、万能ねぎ	お茶 せんべい
18 日						
19 月	ごはん すまし汁 高野豆腐の卵とし 小松菜のおかかあえ	お茶 (手作り) サモサ	じゃがいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、米、焼豆、押麦	卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、さつま揚げ、凍り豆腐、かにかまぼこ、かつお節	バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、万能ねぎ	牛乳 クッキー
20 火	ごはん シーフードカレー 梅サラダ 果物	ヨーグルト ウエハース	じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、ごま油、米、押麦	鶏むね肉、えび、いか、ヨーグルト、鶏ささ身	メロン、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、グリーンピース、うめ干し、わかめ	牛乳 せんべい
21 水	ごはん 蕪風スープ レバーとこんにやくの煮物	お茶 (手作り) みたらしいもろこし	じゃがいも、板こんにやく、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、米、押麦	鶏レバー、卵、豚肉、ごま	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが	牛乳 クラッカー
22 木	ごはん すまし汁 ナゲット ごまあえ	スキムミルク ビスケット	油、片栗粉、干しそうめん、米、押麦	鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、ちくわ、かまぼこ、卵、ごま	きゅうり、もやし、たまねぎ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 果物
23 金	ごはん スープ 魚のフライ・タルタルソース 大豆とひじきのサラダ	ジュース ケーキ	マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、ごま油、米、押麦、じゃがいも	白身魚、だいず水煮缶詰、卵、ハム、牛乳	りんご天然果汁、きゅうり、にんじん、らっきょう(甘酢漬)、ひじき、万能ねぎ、たまねぎ	牛乳 ポーロ
24 土	おにぎり チャンポン 竹輪のきゅうり詰め	牛乳 クラッカー	ゆで中華めん、油、米	ちくわ、卵、豚肉(もも)、牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、万能ねぎ	お茶 ビスケット
25 日						
26 月	ごはん すまし汁 鶏とえのきのつくね コロコロサラダ	スキムミルク (手作り) フレンチトースト	食パン、干しとうめん、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、チーズ、卵、バター	トマト、きゅうり、えのきだけ、にんじん、たまねぎ、コーン、万能ねぎ、しょうが	牛乳 ウエハース
27 火	ごはん 果物 みそ汁 大豆とえびのかき揚げ 炒り卵ときゅうりの酢の物	スキムミルク クッキー	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、米、押麦、じゃがいも	卵、だいず水煮缶詰、スキムミルク、えび(むき身)、かにかまぼこ、油揚げ、麦みそ	バナナ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ	牛乳 クラッカー
28 水	おにぎり スープ スパゲティナポリタン ツナサラダ	スキムミルク 味付けパン	スパゲティ、砂糖、油、米、じゃがいも	スキムミルク、ハム、ツナ油漬缶、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、ピーマン、レモン果汁、万能ねぎ、しめじ	牛乳 せんべい
29 木	ごはん 果物 すまし汁 ひじきの炒り煮 中華風卵焼き	(手作り) オレンジゼリー	油、砂糖、ごま油、米、押麦	卵、豚肉、スキムミルク、さつま揚げ、ツナ油漬缶、油揚げ、だいず(乾)、かつお節	みかん缶、オレンジ天然果汁、パイナップル、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、ひじき、万能ねぎ	牛乳 ビスケット
30 金	ごはん みそ汁 魚のピザ風 海藻サラダ	スキムミルク クラッカー	油、砂糖、ごま油、米、押麦	白身魚、スキムミルク、かにかまぼこ、麦みそ、ピザ用チーズ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、コーン、レモン果汁、万能ねぎ、わかめ	牛乳 果物

〈6月は食育月間、毎月19日は食育の日です〉
心身ともに健康で楽しく生きる。その生きる力を「食」を通して身につけることが食育のねらいです。
厚生労働省は、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待して、次の5つの子ども像を掲げています。
①お腹がすくリズムのもてる子ども②食べたいもの、好きなものが増える子ども③一緒に食べたい人がいる子ども④食事づくり、準備にかかわる子ども⑤食べ物を通じて話をする子ども
この機会に、ご家庭でも旬の食材や料理について話したり、一緒にお店で食材を選んだり、また食事のお手伝いをしてもらったりと、家族みんなで食事を楽しみましょう！