2021年06月

献立予定表

愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）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	ごはん　メロン マカロニグラタン 春キャベツのツナマヨサラダ 新たまねぎスープ	牛乳 手作りココア蒸しケーキ	米、じゃがいも、米粉、マヨネーズ（卵なし）、マカロニ、砂糖、なたね油	牛乳、ウインナー、チーズ、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、メロン、ねぎ、コーン缶、いんげん
2	水	きつねごはん トックスープ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	もち、米、パン、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
3	木	ごはん　バナナ ポークビーンズ ちりめんピーマン炒め タラと旬野菜のクリームシチュー	牛乳 手作りあじさいゼリー おかし	米、じゃがいも、砂糖、ビーフン、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉、たら、だいず、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	ぶどう果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、グリーンアスパラガス、いんげん、かんてんクック
4	金	春キャベツの中華どんぶり とうふスープ	牛乳 こさりのかぼちゃパン	米、パン、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、コーン缶、ピーマン、干ししいたけ、カットわかめ
5	土	ミートスパゲッティー　キンショーメロン	牛乳 おかし	スパゲティー、なたね油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、メロン、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン
6	日	✿愛信保育園では、毎月のかみかみメニューをとおして、よくかんで食べることの大切さ、楽しさを子どもたちにつたえています。 ✿しっかり噛んで食べるポイントの一つに「口の健康を保つ」ことがあります。6月は歯科検診や内科健診があります。この機会に口や体の健康を保ち、おいしく楽しく食事をとることを話題にしましょう。				
7	月	カレーライス スティックサラダ	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、マヨネーズ（卵なし）、片栗粉、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、いんげん、コーン缶
8	火	ごはん　キンショーメロン 豚肉とごぼうの土佐煮 たきぎあえ　石狩じる	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、さといも、なたね油、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、さけ、木綿豆腐、豆みそ、ちくわ、かつお節、ごま	メロン、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん、白ねぎ、ひじき
9	水	ごはん 鶏のからあげ バンサンスー　みそしる	手作りヨーグルト おかし	米、さつまいも、から揚げ粉、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油	ヨーグルト、鶏肉、豆みそ、ツナ水煮缶、油揚げ、ごま	だいこん、きゅうり、キャベツ、こまつな
10	木	ごはん　納豆　りんご ししゃものからあげ ひじきの五目煮　みそしる	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、なたね油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、納豆、絹ごし豆腐、豆みそ、ちくわ、油揚げ	りんご、にんじん、キャベツ、いちごジャム、ピーマン、ねぎ、ひじき
11	金	ピピンパ カクテギ わかめスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ごま	大豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キムチ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、干ししいたけ
12	土	かやくごはん　メロン とんじる	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉、豆みそ、木綿豆腐、油揚げ	にんじん、メロン、かぼちゃ、ごぼう、みつば、ねぎ、干ししいたけ
13	日	★周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる★ 子どもと一緒に食事をすると、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手！ 大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。（わんぱくだよりより）				
14	月	ごはん イワシフライ ビーフンと野菜のソテー　ボルシチ	牛乳 黒糖パン	米、パン、じゃがいも、なたね油、ビーフン、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、オクラ、ピーマン
15	火	ごはん　バナナ キャベツ畑のミートローフ 新ごぼうサラダ　たんじょうびかい ポタージュ	牛乳 手作り カルシウムおにぎり	米、じゃがいも、米粉パン粉、なたね油、砂糖、米粉めん、片栗粉、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、ごま、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、ごぼう、グリーンアスパラガス、コーン缶、ブロッコリー、こまつな
16	水	ハヤシライス スティックサラダ	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、かんてん
17	木	ごはん　メロン にくじゃが ひじきとれんこんのきんぴら みそしる	牛乳 手作りお好み焼き	米、じゃがいも、こんにゃく、上新粉、マヨネーズ（卵なし）、油麩、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、牛肉、豆みそ、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、ごま	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、メロン、れんこん、スナップえんどう、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、あおのり
18	金	ごはん さばのトマト煮 新じゃがのみそ炒め　ふのすましじる	手作りラッシー おかし	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、上新粉、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト、さば、牛乳、豆みそ	みかん果汁、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、白ねぎ
19	土	カレーピラフ　りんご ポタージュ	牛乳 おかし	米、なたね油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃ、コーン缶、ピーマン、にんじん
20	日	※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください				おきがるに♡
21	月	ごはん コロッケ はくさいとほうれんそうのおひたし カレーチャウダー	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、マーガリン、砂糖、なたね油	牛乳、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、いんげん
22	火	ごはん　すいか 豚肉の野菜あんかけ じゃこスパゲティー みそしる	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、じゃがいも、スパゲティー、マヨネーズ（卵なし）、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆みそ、粉チーズ、しらす干し、油揚げ、ごま	すいか、たまねぎ、おおさかしろな、コーン缶、いんげん、にんじん、赤ピーマン、しいたけ、ピーマン、カットわかめ、あおの
23	水	牛肉のきんぴらちらし じゃがいもとツナの煮物 すましじる	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、じゃがいも、パン、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、ツナ水煮缶、ちくわ	にんじん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、いんげん、きゅうり、焼きのり
24	木	ごはん　りんご ひじき卵焼き チャップチェ　大根と豚肉のスープ	牛乳 手作りじゃがバター	じゃがいも、米、はるさめ、ごま油、マーガリン、砂糖、なたね油	牛乳、卵、牛ひき肉、豚肉、油揚げ	りんご、だいこん、にんじん、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、ひじき
25	金	赤米入りごはん 赤魚のからあげ れんこんチップ 五目豆　みそしる	牛乳 手作り ミルクわらびもち	米、片栗粉、なたね油、砂糖、から揚げ粉、こんにゃく、赤米	牛乳、あかうお、だいず、豆みそ、脱脂粉乳、ちくわ、きな粉、凍り豆腐	れんこん、なす、にんじん、ねぎ、ピーマン、ごぼう
26	土	親子どん　メロン スタミナスープ	牛乳 おかし	米、こんにゃく、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、卵、牛肉、焼き豆腐、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、メロン、白ねぎ、ねぎ、干ししいたけ、焼きのり、カットわかめ
27	日					
28	月	ごはん　納豆 焼魚 ポテトサラダ　みそしる	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、白ねぎ
29	火	ごはん　バナナ チヂミ ちりめんの酢の物 中華スープ	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	ヨーグルト、卵、むきえび、豚肉、しらす干し	バナナ、みかん缶、きゅうり、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、えのきたけ、ゆでたけのこ、ねぎ、カットわかめ
30	水	中華炊き込みおこわ バンバンジー 酸辣湯（さんらーたん）	牛乳 手作り麻花児（まーほある）	もち米、米、小麦粉、砂糖、ごま油、なたね油、はるさめ、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、豚肉、豆みそ、ごま	もやし、きゅうり、ゆでたけのこ、チンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ、にんじん、干ししいたけ

しかけんしん

ないかけんしん

かみかみメニュー

中国メニュー