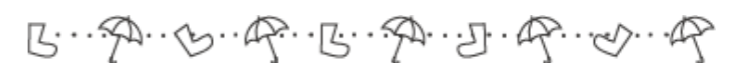


献立予定表



日	曜日	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	水	ごはん 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 手作りバナナケーキ	こめ、じゃがいも、上新粉、マーガリン、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、マカロニ、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、バナナ、にんじん、ねぎ、コーン、いんげん、レモン果汁	
2	木	ハヤシライス スティックサラダ メロン	牛乳 手作りジャムサンド	こめ、食パン、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ジャム、メロン、いんげん、かんでん	
3	金	ごはん 鶏のからあげ パンサンスー みぞしる	牛乳 手作りじゃがバター	じゃがいも、米、さつまいも、から揚げ粉、砂糖、はるさめ、マーガリン、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆みそ、ツナ水煮、油揚げ、ごま	だいこん、きゅうり、キャベツ	
4	土	親子どん スタミナスーフ メロン	牛乳 おかし	こめ、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、干しいたけ、焼きのり、わかめ	
5	日	<p>★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。</p> <p>★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。</p>					
6	月	ごはん にくじゃが ちりめん二郎炒め 石狩じり	牛乳 手作りお好み焼き	こめ、じゃがいも、さといも、こんにゃく、上新粉、マヨネーズ(卵なし)、ピーフン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、牛肉、さけ、豆みそ、豚ひき肉、しらす干し、ごま、かつお節	にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、キャベツ、いんげん、白ねぎ、あおのり	
7	火	きつねごはん トックスーフ バナナ	牛乳 手作り スイートポテト	こめ、米、さつまいも、マーガリン、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、脱脂粉乳、ごま	バナナ、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ	
8	水	春キャベツの中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	こめ、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、ピーマン、干しいたけ、わかめ	
9	木	ごはん 納豆 キンショーメロン ししゃものからあげ ひじきの五目煮 みぞしる	牛乳 こさりの チーズスティックパン	こめ、パン、さつまいも、なたね油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、納豆、豆みそ、ちくわ、油揚げ	メロン、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき	
10	金	ごはん 千千ミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	手作りヨーグルト コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、小麦粉、上新粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ	
11	土	ミートスパゲッティー キンショーメロン	牛乳 おかし	スパゲッティー、なたね油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、メロン、にんじん、トマト缶、ピーマン	
12	日	<p>★両親の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる★</p> <p>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)</p>					
13	月	ピピンバ カクテギ わかめスープ	牛乳 黒糖パン	こめ、パン、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、わかめ、干しいたけ	
14	火	ごはん ハンバーグ 新ごほうサラダ カレーチャウダー	牛乳 手作り ココア蒸しケーキ	こめ、じゃがいも、米粉、米粉パン、砂糖、なたね油、ピーフン、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、ウインナー	たまねぎ、にんじん、コーン、メロン、ごぼう、グリーンアスパラガス、いんげん	
15	水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	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、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	

しかけんしん

ないかけんしん

日	曜日	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	
16	木	ごはん さかなのトマト煮 新じゃがのみぞ炒め すましじり	牛乳 手作り マヨチーズトースト	こめ、じゃがいも、食パン、なたね油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、上新粉、片栗粉	牛乳、さわら、ちくわ、チーズ、豆みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、あおのり	
17	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き いそべあえ みぞしる	牛乳 手作り あじさいゼリー おかし	こめ、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ	ぶどう濃縮果汁、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、こまつな、寒天、焼きのり	
18	土	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティー みぞしる	牛乳 おかし	じゃがいも、米、スパゲッティー、マーガリン、油	牛乳、絹ごし豆腐、だいず、豚肉、豆みそ、しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、なめこ、コーン、ピーマン、いんげん、ねぎ、わかめ、メロン	
19	日	<p>※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かいてください</p>					
20	月	ごはん コロケ ピーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	こめ、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、ピーフン、油、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、オクラ、ピーマン	
21	火	ごはん 豚肉の野菜あんかけ きゅうりとコーンのサラダ みぞしる	牛乳 手作り カルシウムおにぎり	こめ、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、チーズ、豆みそ、ごま、かつお節	りんご、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、なめこ、こまつな、ねぎ、しいたけ、ピーマン、わかめ	
22	水	ごはん 牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじり	牛乳 こさりの クッキークリームパン	こめ、パン、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり	
23	木	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 中華スープ	牛乳 手作り ヨーグルト おかし	こめ、はるさめ、ごま油、砂糖、なたね油	ヨーグルト(加糖)、卵、牛肉、豚肉、油揚げ	バナナ、にんじん、もやし、ピーマン、たけのこ、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ひじき	
24	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 みぞしる	牛乳 手作り ミルクわらびもち	こめ、片栗粉、なたね油、砂糖、から揚げ粉、こんにゃく、赤米	牛乳、赤魚、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	
25	土	カレーピラフ ポタージュ りんご	牛乳 おかし	こめ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、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、ピーマン、にんじん	
26	日	<p>お楽しみメニュー</p>					
27	月	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 手作り 黒糖クッキー	こめ、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、なたね油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、納豆、バター、豆みそ、ウインナー、黒ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、白ねぎ	
28	火	中華炊き込みおこわ パンパンジー 酸辣湯(さんらーたん) バナナ	牛乳 手作り ラッシー おかし	もち米、米、ごま油、砂糖、はるさめ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、牛乳、鶏ささみ、豚肉、豆みそ、ごま	バナナ、みかん濃縮果汁、もやし、きゅうり、たけのこ、チンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ、にんじん、干しいたけ	
29	水	カレーライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 チーズ蒸しパン	こめ、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)、なたね油	牛乳、ツナ水煮	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、福神漬、いんげん、コーン	
30	木	ごはん 豚肉とごほうの土佐煮 たきぎあえ みぞしる	牛乳 手作り とうふだんご	こめ、白玉粉、上新粉、こんにゃく、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、豆みそ、ちくわ、きな粉、かつお節、ごま	りんご、きゅうり、にんじん、ごぼう、なす、いんげん、白ねぎ、ひじき、わかめ	

きゅうしょく
ししょくかい

かみかみ
メニュー

ちゅうごく
メニュー

