




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	木	ごはん にくじゃが ちりめん二郎炒め 石狩じり キンショーメロン	お茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、さといも、こんにやく、ピーマン、ごま油	牛肉、さけ、木綿豆腐、豆みそ、ごま、しらす干し	メロン、にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、いんげん、白ねぎ、わかめ	
2	金	ごはん 千チミ ナムル 大根と豚肉のスープ	手作りヨーグルト おかし	米、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	
3	土	ミートスパゲッティー 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、にんじん、トマト缶、メロン、ピーマン	
4	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>暑しかりんご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例え、おいしく楽しく食事をとることを話題にしましょう。</p> 					
5	月	カレーライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 ごさりのメロンパン	米、パン、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)、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	
6	火	ごはん 豚肉とごぼうの土佐煮 たきぎあえ みぞしる キンショーメロン	牛乳 手作り黒糖クッキー	米、小麦粉、黒砂糖、こんにやく、ごま油	牛乳、豚肉、バター、豆みそ、ちくわ、かつお節、黒ごま、ごま	メロン、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	
7	水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ 新たまねぎスープ	牛乳 ミニカッスレリー おかし	米、じゃがいも、マカロニ、油、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、ウインナー、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ、いんげん	
8	木	ごはん きつねごはん トックスーフ りんご	牛乳 手作りジャムサンド	もち、米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油、揚げ、ごま	りんご、にんじん、ジャム、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ	
9	金	ごはん ししゃものからあげ ひじきの五目煮 みぞしる	お茶 鮮おにぎり	米、さつまいも、油、片栗粉、こんにやく	ししゃも、木綿豆腐、さけ(焼)、豆みそ、ちくわ、ごま	にんじん、ピーマン、ひじき、あおのり、わかめ	
10	土	ごはん かやくごはん スタミナスーフ メロン	牛乳 おかし	米、こんにやく	牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し	にんじん、だいこん、メロン、糸みつば、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、わかめ	
11	日	<p>★園庭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時、「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>					
12	月	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	米、じゃがいも、パン、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、えのきたけ	
13	火	ごはん ハンバーグ 新ごぼうサラダ カレーチャウダー キンショーメロン	牛乳 手作り ココア蒸しケーキ	米、じゃがいも、米パン粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、油、ピーマン、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮、ウインナー	たまねぎ、メロン、にんじん、ごぼう、アスパラガス、いんげん、コーン	
14	水	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじる	手作りラッシー おかし	米、砂糖、なたね油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、みかん濃縮果汁、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	
15	木	ごはん マーボー豆腐 しょうまい 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、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ	

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	
16	金	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 手作りお好み焼き	米、じゃがいも、スパゲッティー、上新粉、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、だいず、豚肉、豆みそ、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、かつお節、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、いんげん、ねぎ、わかめ、あおのり	
17	土	子キンカレー(ククラ・コ・マス) 豆サラダ(パトマスサテコ) メロン	牛乳 おかし	米、発芽玄米、ごま油	牛乳、鶏肉、ひよこめ、ヨーグルト(無糖)、ごま	たまねぎ、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、メロン、にんにく、しょうが	
18	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きいてください</p>  					
19	月	ハヤシライス 春キャベツのツナマヨサラダ	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	米、パン、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉、ツナ水煮	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、いんげん、かんでん	
20	火	ごはん 鶏のからあげ ハンサンスー みぞしる	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、さつまいも、上新粉、砂糖、から揚げ粉、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、バター、豆みそ、ツナ水煮、きな粉、ごま	りんご、だいこん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、わかめ	
21	水	ごはん 春キャベツの中華どんぶり とうふスープ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、コーン、ピーマン、干ししいたけ、わかめ、あおのり	
22	木	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 中華スープ キンショーメロン	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	牛乳、卵、牛肉、豚肉、油揚げ	メロン、にんじん、もやし、ピーマン、たけのこ、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、ひじき	
23	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	牛乳 手作り ミルクわらびもち	米、片栗粉、油、砂糖、から揚げ粉、こんにやく、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	
24	土	子キンライス ポパイスーフ りんご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん	
25	日						
26	月	ごはん さかなのトマト煮 新じゃがのみぞ炒め すましじる	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	米、じゃがいも、上新粉、白玉粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、ちくわ、豆みそ	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん	
27	火	中華炊き込みおこわ バンバンジー 酸辣湯(さんらーたん) キンショーメロン	牛乳 手作りあじさいせりー おかし	もち米、米、砂糖、ごま油、はるさめ、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、豚肉、豆みそ、ごま	ぶどう果汁、メロン、もやし、きゅうり、たけのこ、テンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ、にんじん、かんでん、干ししいたけ	
28	水	ごはん コロケ ピーマンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 ごさりのかぼちゃパン	米、パン、じゃがいも、ピーマン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト缶、にんじん、オクラ、ピーマン	
29	木	ピピンパ カクテキ わかめスープ りんご	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ごま	りんご、大豆もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、キムチ、えのきたけ、ねぎ、わかめ、干ししいたけ	
30	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き いぞべあえ みぞしる	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、ほうれんそう、焼きのり	