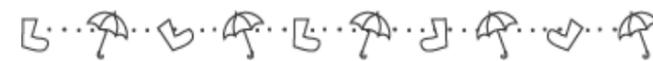


献立予定表



| 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 | 日 | ○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○ | | | | |
| 2 | 月 | ごはん さかなのトマト煮 新じゃがのみぞいため 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 |
| 3 | 火 | 春キャベツの中華どんぶり とうふスープ バナナ | 牛乳 こさりの かぼちゃパン | 米、パン、片栗粉、ごま油、油 | 牛乳、絹ごし豆腐、豚肉 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、コーン、ピーマン、ねぎ、干しいたけ |
| 4 | 水 | ごはん 豚肉のしょうが焼き いぞべあえ みぞしる | 牛乳 ミニパウチゼリー おかし | 米、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、豆みそ | キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、白ねぎ、焼きのり |
| 5 | 木 | ごはん 鶏のからあげ パンサンスー みぞしる | フルーツヨーグルト | 米、さつまいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油 | ヨーグルト(加糖)、鶏肉、豆みそ、ツナ水煮、ごま | バナナ、みかん缶、だいこん、きゅうり、えのきたけ、わかめ |
| 6 | 金 | 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 | お茶 わかめおにぎり | 米、じゃがいも、マカロニ、油、ごま油 | 鶏肉、チーズ、ワインナー、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、わかめ |
| 7 | 土 | かやくごはん スタミナスーフ りんご | 牛乳 おかし | 米、こんにゃく | 牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し | りんご、にんじん、だいこん、糸みつば、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、わかめ |
| 8 | 日 | ○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○ | | | | |
| 9 | 月 | ごはん 豚肉とごぼうの土佐煮 たきぎあえ みぞしる | 牛乳 手作り おこのみやき | 米、こんにゃく、上新粉、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、ごま油、油 | 牛乳、豚肉、豆みそ、豚ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、かつお節、ごま | きゅうり、にんじん、キャベツ、ごぼう、なす、いんげん、白ねぎ、ひじき、わかめ、あおのり |
| 10 | 火 | ごはん ハンバーグ 新ごぼうサラダ カレーチャウダー | 牛乳 手作り あじさいゼリー おかし | 米、じゃがいも、米粉パン、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、油、ピーフン | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮、ワインナー | たまねぎ、ぶどう濃縮果汁、メロン、にんじん、ごぼう、アスパラガス、いんげん、コーン、かんてん |
| 11 | 水 | ごはん にくじゃが ちりめんニラいため 石狩じる | 牛乳 手作り マヨチーズトースト | 米、じゃがいも、食パン、こんにゃく、さといも、マヨネーズ(卵なし)、ピーフン、油、ごま油 | 牛乳、牛肉、さけ、木綿豆腐、豆みそ、粉チーズ、しらす干し、ごま | にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、いんげん、白ねぎ、あおのり |
| 12 | 木 | きつねご飯 トックスーフ りんご | 牛乳 手作り 黒糖クッキー | もち、米、小麦粉、黒砂糖、油、三温糖、ごま油 | 牛乳、鶏肉、バター、卵、油揚げ、ごま、黒ごま | りんご、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ |
| 13 | 金 | ごはん 焼きししゃも ひじきの五目煮 みぞしる | 牛乳 フライドポテト | フライドポテト、米、さつまいも、油、こんにゃく | 牛乳、木綿豆腐、豆みそ、ちくわ、ししゃも | にんじん、ピーマン、ひじき、わかめ |
| 14 | 土 | ミートスパゲッティ いちご | 牛乳 おかし | スパゲッティ、油 | 牛乳、豚ひき肉 | たまねぎ、いちご、にんじん、トマト缶、ピーマン |
| 15 | 日 | ※かいてある食材はかわるときがあります ※しつもんがあれはいつでもきいてください | | | | |
| 16 | 月 | 牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すましじる | 牛乳 こさりの メロンパン | 米、さつまいも、パン、砂糖、油 | 牛乳、牛肉、ちくわ | 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 |

| 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 |
| 17 | 火 | 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 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、油 | 牛乳、卵、牛肉、豚肉、油揚げ | りんご、にんじん、もやし、ピーマン、ゆでたけのこ、白ねぎ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ひじき |
| 18 | 水 | カレーライス 福神漬 スティックサラダ | 手作りラッシー おかし | 米、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)、油 | ヨーグルト(無糖)、牛乳、ツナ水煮 | にんじん、たまねぎ、みかん濃縮果汁、きゅうり、キャベツ、福神漬、いんげん、コーン |
| 19 | 木 | ごはん 千チミ ナムル 大根と豚肉のスーフ | お茶 きつねおにぎり | 米、小麦粉、ごま油、上新粉、三温糖 | 豚肉、卵、油揚げ、ごま | バナナ、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ |
| 20 | 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 みぞしる | 米、片栗粉、油、砂糖、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、高野豆腐 | れんこん、なす、にんじん、ねぎ、ピーマン、ごぼう |
| 21 | 土 | ピビンパ カクテギ わかめスーフ オレンジ | 牛乳 おかし | 米、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、ごま | 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、干しいたけ、わかめ、オレンジ |
| 22 | 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。 | | | | |
| 23 | 月 | ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる | ヨーグルト コーンフレーク | 米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵なし) | ヨーグルト(加糖)、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー | にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、白ねぎ、えのきたけ |
| 24 | 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) オレンジ | 牛乳 ぶたまん | もち米、米、ごま油、砂糖、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、干しいた |
| 25 | 水 | ハヤシライス 春キャベツのツナマヨサラダ | 牛乳 こさりの 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 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん |
| 26 | 木 | ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁 | 牛乳 手作り ココアケーキ | 米、米粉、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ | バナナ、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 |
| 27 | 金 | ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティ みぞしる | 牛乳 手作り スイートポテト | さつまいも、米、じゃがいも、スパゲッティ、マーガリン、砂糖、油 | 牛乳、鶏肉、バター、豆みそ、脱脂粉乳、しらす干し、ごま | たまねぎ、なす、にんじん、コーン、こまつな、ピーマン、いんげん、ねぎ |
| 28 | 土 | チキンライス ポパイスーフ いちご | 牛乳 おかし | 米 | 牛乳、鶏肉、ワインナー | たまねぎ、いちご、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん |
| 29 | 日 | ○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○ | | | | |
| 30 | 月 | ごはん クロquette ビーフンと野菜のソテー ボルシチ | 牛乳 手作り きなこケーキ | 米、じゃがいも、上新粉、ビーフン、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、鶏肉、バター、ウインナー、きな粉 | たまねぎ、トマト缶、にんじん、オクラ、ピーマン |

★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、「自分はいった食べた?」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)

