6月の献立表

認定こども園　青葉保育園

日	曜	献立	材料	3時おやつ	材料	10時おやつ
1	火	メンチカツ 野菜添え 味噌汁	合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 小麦粉 牛乳 片栗粉 ケチャップ ウスター/ブロッコリー トマト マヨ/豆腐 わかめ 白菜 人参 ねぎ いりこ 味噌	ココア ミルクかりんとう		ミニサラダ
2	水	かぼちゃのそぼろ煮 青菜のフレーク和え 果物(キウイ)	鶏ひき肉 かぼちゃ じゃが芋 厚揚げ 玉ねぎ 人参 水煮大豆 インゲン ネギ/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 サリナス 鮭フレーク/キウイ	★たこ焼き	たこ焼き(冷凍) 青のり たこ焼きソース	動物ビス
3	木	魚のカレー風味パン粉焼き 白和え のっぺい汁	メルルーサ カレー粉 パン粉 オリーブオイル/ほうれん草 小松菜 人参 豆腐 ごま 味噌/里芋 人参 大根 椎茸 白菜 ささがきごぼう ねぎ 片栗粉	オレンジ Caせんべい	オレンジ	マリー
4	金	ナスのミートグラタン ズッキーニのソテー コンソメスープ	ナス 合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マカロニ トマト缶 ケチャップ ウスターソース バター チーズ パン粉 パセリ/ズッキーニ ベーコン バター/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき コンソメ ねぎ	★磯ビーンズ	いりこ 煮大豆 ちりめんじゃこ 青のり 油	クラッカー
5	土	肉うどん きゅうりの昆布和え	うどん玉 昆布 いわし 豚肉 卵 かまぼこ ねぎ/きゅうり キャベツ 塩昆布 ごま	クロワッサン		星たべよ
⑦	月	スタミナ丼 わかめスープ 動物セリー	牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ネギ 焼肉のたれ キャベツ ステーキソース/わかめ 青梗菜 サリナス 人参 ゴマ 鶏ガラ粉/動物ゼリー	★ココアマフィン	卵 牛乳 砂糖 バター 油 ココア ベーキングパウダー 薄力粉	ぱりんこ せんべい
8	火	鶏のから揚げ ツナとマカロニのサラダ かきたま汁	鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/ツナ缶 マカロニ キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ/卵 かにかま 玉ねぎ サリナス しいたけ ネギ 片栗粉 鶏ガラ粉	プリン		ビスコ
たまごの日 9	水	ポークビーンズ 青菜とじゃこの酢の物 果物(パイン缶)	豚肉 じゃがいも 煮大豆 人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト缶 トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり ちりめん ごま/パイン	★卵サンドイッチ	サンドイッチ用パン マーガリン 卵 マヨネーズ 砂糖 塩コショー	雪の宿
10	木	鮭の味噌マヨ焼き きんぴら けんちん汁	鮭 味噌 マヨネーズ/ごぼう 人参 いんげん レンコン さつま揚げ ごま油 ゴマ/木綿豆腐 大根 しいたけ 人参 里芋 こんにゃく ねぎ	バナナ おにぎりせんべい	バナナ	しるこサンド
11	金	スパニッシュオムレツ 野菜添え 豆乳スープ	卵 合挽肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ ウインナー ピーマン ピザ用チーズ ケチャップ コンソメ/ブロッコリー トマト マヨ/豆乳 白菜 人参 ベーコン コーン缶 ねぎ コンソメ 片栗粉	★きなこ揚げパン	きな粉 ロールパン 油 砂糖 塩	Caウエハース
12	土	冷やし中華 中華スープ	中華麺 ハム きゅうり 卵 もやし トマト ごま 冷やし中華のたれ マヨ/コーン缶 コーンクリーム缶 玉ねぎ 青梗菜 カニ棒 ネギ 卵 鶏ガラ粉 片栗粉	ヤクルト えびせん		動物ビスケット
14	月	親子丼 ひじきのサラダ 果物(黄桃缶)	鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ちくわ サリナス 卵 片栗粉 ネギ/ひじき キャベツ 人参 ハム 煮大豆 コーン缶 マヨネーズ/黄桃缶	★あじさいゼリー	牛乳 砂糖 寒天 ぶどうジュース 砂糖 パールアガー	ハーベスト
15	火	鶏ささみのフライ サラダ 呉汁	鶏ささみ肉 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ/黄パプリカ 赤パプリカ キャベツ きゅうり 和風ドレ/煮大豆 豆腐 かぼちゃ 人参 こんにゃく 椎茸 ねぎ 味噌	ミロ バームクーヘン		野菜家族
16	水	切り干し大根の煮物 オクラと納豆のサラダ 動物ゼリー	鶏肉 切り干し大根(太め) 大根 人参 じゃがいも 揚げ 椎茸 /オクラ ほうれん草 きゅうり 人参 納豆 刻み/動物ゼリー	★きな粉クリームサンド	サンドイッチ用パン きな粉 スキムミルク 砂糖	アンパンマンせんべい
17	木	サワラのかば焼き もやしのナムル 春雨スープ	鰆 小麦粉/もやし きゅうり 人参 ハム キャベツ ごま ゴマ油 鶏ガラ粉/春雨 白菜 人参 玉ねぎ きくらげ カニ棒 ねぎ 中華の素	オレンジ ばかうけ	オレンジ	ミニドーナツ
18	金	ナポリタン わかたまスープ	スパ麺 ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ/サリナス わかめ 卵 ねぎ 片栗粉 鶏ガラ粉	★フライドポテト	フライドポテト(冷凍)塩 油	鉄ウエハース
お誕生会 19	土	お子様ランチ メイン:チーズハンバーグ 汁物:あおさ汁　果物:スイカ	合挽肉 玉ねぎ 人参 豆腐 パン粉 卵 チーズ ケチャップ/青のり 木綿豆腐 椎茸 いりこ 小葱/じゃがいも きゅうり 人参 キャベツ コーン缶 マヨ/スパ麺 ケチャップ/サニーレタス トマト ブロッコリー ウインナー/スイカ	ケーキ(チョコ)		味しらべ
21	月	キーマカレー かぼちゃのサラダ 果物(メロン)	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 煮大豆 パプリカ(赤・黄) カレー粉/カボチャ キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨ/メロン	★おぐら蒸しパン	蒸しパンの素 卵 牛乳 あんこ 砂糖	えび小丸
22	火	バーベキューチキン マセドアンサラダ 味噌汁	鶏肉 焼き肉のたれ/きゅうり 人参 じゃがいも アスパラ コーン缶 ウインナー チーズ マヨ/里芋 薄揚げ 白菜 えのき ねぎ いりこ 味噌	ココア ふんわりロール		キャラメルコーン
23	水	いりどり そうめん汁 ふりかけ	鶏肉 干椎茸 ごぼう 人参 蓮根 たけのこ こんにゃく 里芋 揚げ 大根 じゃが芋 いんげん/素麺 かまぼこ ねぎ いりこ/ふりかけ	★フルーツヨーグルト	ヨーグルト 桃缶 みかん缶バナナ 砂糖	ココナッツサブレ
24	木	きびなごの梅の香フライ 切り干し大根の胡麻マヨサラダ 豚汁	きびなごフライ(冷凍)/切り干し大根 きゅうり 人参 ハム ひじき すりごま マヨネーズ/豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 里芋 干し椎茸 ささがきごぼう 味噌	バナナ 源氏パイ	バナナ	ミニサラダ 醤油
25	金	豚肉と野菜のスタミナ炒め トマトと卵のスープ	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン もやし 椎茸 ごま/卵 カットトマト缶 レタス えのき 玉ねぎ ベーコン 中華の素 片栗粉 ねぎ	★ツナコーンバター おにぎり	米 シーチキン コーン バター	ビスコ
26	土	豆乳担々麺 キャベツの浅漬け	中華麺 合挽肉 長ネギ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ごま油 味噌 すりごま 鶏ガラ 鶏ガラ粉 豆乳/きゃべつ 人参 浅漬けの素	塩バターロール		クラッカー
28	月	中華丼 春雨の酢の物 果物(パイン缶)	豚肉 玉ねぎ 人参 きくらげ サリナス うずらの卵 深ネギ 青梗菜 白菜 中華の素 ウスターソース 片栗粉 ごま油/春雨 キャベツ かにかま 小松菜 ごま 酢/パイン缶	★お好み焼き	お好み焼き粉 キャベツ じゃこ 卵 ソース マヨ かつお節	バタークッキー
29	火	鶏レバーのから揚げ ビーンズサラダ みそ汁	鶏レバー 生姜 片栗粉/煮大豆 ミックスビーンズ むき枝豆 じゃが芋 人参 ハム マヨ/白菜 豆腐 わかめ かぼちゃ ねぎ いりこ 味噌	ミロ ココナツサブレ		ベジたべる
30	水	コーンクリームシチュー スパサラ 果物(スイカ)	鶏モモ肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 コーンクリームシチューの素/スパ麺 ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 マヨ/スイカ	★ふわふわがね	HM粉 さつま芋 木綿豆腐 砂糖 塩 油	動物ヨーチ

野菜嫌いについて

酸味や苦味が苦手な子供さんは多いです。酸味は腐ったもの、苦味は毒物の味なので本能的に子どもが嫌がるともいわれています。成長の中での一時的なことなので無理に食べさせずしばらく見守ってあげましょう。ただ、放置してよいわけではなく、毎日の食事に野菜を取り入れる工夫はしましょう。忙しくて手の込んだ調理が出来ない事も多々ありますよね。そんな時は野菜ジュースや野菜のエキスで栄養を取れます。野菜ジュースが苦手な子はスープに入れたり、野菜が入った汁物のスープを飲むだけでもいいでしょう(^^)

・嗜好調査のアンケートのご協力ありがとうございました。今後の給食の参考にさせていただきます。

・7日は白ご飯はいりません。
・★の付く日は手作りおやつです。