

6月の献立表

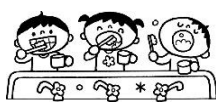


認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
1	水	肉じゃが 青菜の納豆和え パン	米/牛肉 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 厚揚げ 煮大豆 いんげん 糸こんにやく/ほうれん草 小松菜 キャベツ ひじき ひきわり納豆 刻みのり/パン	★鮭と塩昆布のおにぎり	米 鮭フレーク 塩昆布 ごま めんつゆ	マリー
2	木	魚のポテサラ焼き 添え野菜 けんちん汁	米 麦/鮭 小麦粉 じゃが芋 人参 グリーンピース マヨ/トマト ブロッコリー マヨ/豆腐 大根 里芋 ごぼう 人参 白菜 こんにやく ねぎ	バナナ おにぎりせんべい	バナナ おにぎりせんべい	鉄ウエハース
3	金	手作りさつま揚げ きのこのソテー さつま汁	米/魚のすり身 青しそ れんこん 人参 コーン 豆腐 小麦粉 片栗粉/しめじ しいたけ エリンギ キャベツ 人参 ベーコン バター コンソメ/鶏肉 さつま芋 玉ねぎ ごぼう 大根 干しシイタケ 味噌 ネギ	★イチゴタルト風トースト	食パン イチゴジャム マーガリン プロセスチーズ	ビスコ
4	土	ナポリタン 卵スープ	米/スパ麺 ケチャップ たまねぎ ピーマン ベーコン しめじ バター/卵 わかめ ネギ 片栗粉 鶏ガラ粉	クリームパン	クリームパン	アンパンマン 煎餅
6	月	チキンカレー ひじきサラダ ゼリー	米 雑穀/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/ひじき キャベツ きゅうり 大根 人参 枝豆 マヨ/ゼリー	バナナ ★おやつ小魚	バナナ かえりいりこ ちりめん ごま	ミニドーナツ
7	火	とんかつ 野菜サラダ なめこの味噌汁	米/豚肉 小麦粉 卵 牛乳 パン粉 ケチャップ ウスターソース/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) マヨ/なめこ 豆腐 薄揚げ 白菜 ネギ 味噌	ヨーグルト	ヨーグルト	ホームパイ
8	水	切り干し大根の煮物 青菜のフレーク和え ふりかけ	米/鶏胸肉 切り干し大根(太) じゃが芋 大根 人参 厚揚げ 椎茸 ネギ/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 鮭フレーク/ふりかけ	★ふわふわおにま んじゅう	薄力粉 BP 砂糖 豆乳 さつまいも	まがりせんべい
9	木	魚の南蛮漬け 添え野菜 味噌汁	米 麦/アジ にんにく 玉ねぎ きゅうり ピーマン 人参 片栗粉 酢/トマト ブロッコリー/豆腐 わかめ サリナス 人参 ネギ 味噌	えびせん	えびせん	しるこサンド
10	金	スパニッシュオムレツ 添え野菜 豆乳スープ	米/卵 鶏ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン とろけるチーズ コンソメ粉 ケチャップ/ブロッコリー さつま芋/白菜 ベーコン 人参 しめじ コーン缶 コンソメ粉 豆乳 片栗粉	★お好み焼き	お好み焼き粉 ちりめん キャベツ 鰹節 青のり マヨ お好みソース	野菜家族
11	土	ラーメン キャベツの胡麻ポン酢和え	米/ラーメン玉 豚肉 卵 もやし コーン ネギ 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく/キャベツ 人参 ゴマポン酢	ドーナツ	ドーナツ	アスパラガス ビスケット
13	月	マーボー丼 春雨の酢の物 バナナ	米 雑穀/合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 片栗粉 中華の素 にんにく 生姜 にはら 味噌 オイスターソース ごま油/春雨 小松菜 きゅうり/キャベツ 人参 カニ棒 酢 すりごま/バナナ	★ふくれがし	小麦粉 重曹 黒糖 ココア 卵 牛乳 酢	たべっこ動物
14	火	鶏のから揚げ ツナのスパサラ のっぺい汁	米/鶏肉 ニンニク 生姜 片栗粉/ツナ缶 スパ麺 キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 ハム マヨ/里芋 大根 人参 ごぼう 椎茸 白菜 ネギ	オレンジ ぼたぼた焼き	オレンジ ぼたぼた焼き	Caウエハース
15	水	高野豆腐のふわふわに きゅうりとわかめの酢の物 パン	米/高野豆腐 玉ねぎ 人参 干しシイタケ 白菜 卵 かまぼこ ネギ 片栗粉/きゅうり わかめ 大根 人参 カニ棒 すりごま 酢/パン缶	★シュガーラスク	コッペパン バター グラニュー糖	星たべよ
16	木	魚のガーリックバター焼き 青菜のなめたけ和え 中華コーンクリームスープ	米 麦/メルルーサ ニンニク バター 小麦粉/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり なめたけ 鰹節 麵つゆ/玉ねぎ 人参 コーン缶 コーンクリーム缶 青梗菜 カニ棒 片栗粉 ネギ 中華の素	ミロ アスパラガスビス	ミロ アスパラガスビスケット	マンナビス ケット
17	金	豆腐の落とし揚げ 野菜添え 味噌汁	米/豆腐 鶏ひき肉 ひじき 枝豆 人参 玉ねぎ えび ネギ/ブロッコリー じゃが芋 人参/薄揚げ かぼちゃ しめじ 白菜 ネギ 味噌	★ふかし芋	さつまいも	ビスコ
18	土	カレーうどん 大根の塩昆布和え	米/うどん玉 玉ねぎ 人参 長ネギ カレールウ ネギ/大根 人参 塩昆布	カルピス アスターパン	カルピス アスターパン	ぼたぼた焼き
20	月	プルコギ丼 韓国風サラダ ゼリー	米 雑穀/牛肉 豚肉 春雨 たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし 青梗菜 ゴマ ごま油 にんにく しょうが プルコギのたれ/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 韓国のり ツナ缶 ごま油 酢 鶏ガラ粉	★しらすコーンおに ぎり	米 しらす コーン缶 バター	クラッカー
21	火	お誕生会 ★お子様ランチ★ 鶏のみそ漬け焼き 青のり汁 スイカ	米/鶏肉 味噌 ねぎ/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ コーン ハム マヨ/スパ麺 ケチャップ/ブロッコリー グリーンリーフ ウインナー トマト/あおのり 豆腐 椎茸 ねぎ いりこ/スイカ ゼリー	ケーキ(チョコ)	ケーキ	シュガービス ケット
22	水	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 青菜のおかか和え	米/鶏ひき肉 厚揚げ じゃが芋 玉ねぎ たけのこ 白菜 人参 インゲン 片栗粉/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり きゃべつ カニ棒 かつお節	★フライドポテト	フライドポテト 塩油	しるこサンド
23	木	白身魚のパン粉焼き 里芋サラダ 呉汁	米 麦/メルルーサ マヨ パン粉 粉チーズ パセリ/里芋 きゅうり 人参 小松菜 すりごま めんつゆ/煮大豆 豆腐 人参 ごぼう 白菜 ねぎ いりこ	バナナ まがりせんべい	バナナ まがりせんべい	アンパンマン 煎餅
24	金	マカロニグラタン 添え野菜 ズッキーニのスープ	米/マカロニ 玉ねぎ 人参 ベーコン 牛乳 バター ホワイトソース とろけるチーズ パン粉 パセリ/ブロッコリー さつまいも/ズッキーニ 玉ねぎ トマト缶 しめじ キャベツ ウインナー コンソメ粉 にんにく	★きな粉揚げパン	きな粉 ロールパン 食パン 砂糖	アスパラガス ビスケット
25	土	ちゃんぽん 手づくりふりかけ	米/中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 竹輪 かまぼこ サリナスねぎ コーン缶 にんにく 中華の素 鶏ガラ粉/ひじき 塩昆布 かつお節 ごま 酢	ヤクルト ミルクパン	ヤクルト ミルクパン	ホームパイ
27	月	ハヤシライス コールスローサラダ キウイ	米 雑穀/牛肉 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 しめじ ハヤシライスルウ/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ/キウイ	★たこ焼き	たこ焼き 鰹節 ソース マヨ	チョイス
28	火	レバーの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え トマトと卵のスープ	米/レバー 人参 しめじ 長ネギ 生姜 にんにく ねぎ 味噌/ブロッコリー カリフラワー 人参 かつお節/トマト わかめ 蓮根 アスパラ 小松菜 卵 中華の素	バナナ バームクーヘン	バナナ バームクーヘン	野菜家族
29	水	八宝菜 ポテトサラダ オレンジ	米/豚肉 玉葱 人参 白菜 キクラゲ かまぼこ 竹輪 サリナス 片栗粉 ごま油 中華の素 オイスター/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ/オレンジ	★あじさいゼリー	ぶどうジュース アセロラジュース ハワイアンブルー パールアガー 砂糖	ミニドーナツ
30	木	魚の中華焼き ひじきサラダ かぼちゃの味噌汁	米 麦/鯖 玉ねぎ にんにく ごま油/ひじき 竹輪 キャベツ 小松菜 人参 煮大豆 マヨ/かぼちゃ えのき 薄揚げ わかめ ねぎ いりこ 味噌	プリン	プリン	マリー



「噛むことの大切さ」

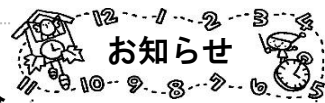


「肥満を予防する」「唾液の効用を活かす」「脳の働きを活発にする」

といった働きがあり、健康な体づくりにつながるとされています。よく噛んで食べることにより、食材ごとの味わいや風味の違いがわかり、様々な味と香りに接することで味覚や嗅覚が刺激され、食材や料理のおいしさや、苦手な特徴などを認識することができます。しっかりと噛むことを幼児期に身に付けることが大切です。

スキムミルクについて

牛乳から脂肪分を取り除き、乾燥させたものです。多くは牛乳の代用として使いますが、その場合牛乳と比べて熱量は半分で、たんぱく質やカルシウムは同等になるので栄養価も抜群です。



月・・雑穀ごはん
木・・麦ごはん

※0・1歳は白米を提供します。

