

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	きなこサンド 小松菜とわかめスープ 鶏肉ケチャップ煮 ポイルいんげん	食パン/三温糖/★ ソフトタイプマーガ リン/薄力粉/油/ 有塩バター/胚芽精 米/ごま	きな粉/わかめ/鶏 肉モモ/ツナ缶/★ 牛乳	こまつな/万能ねぎ /玉ねぎ/ピーマン /にんじん/トマト 缶詰/さやいんげん /みつば	みつ葉の炊き込みごはん 牛乳 みつ葉の炊き込みごはん 牛乳	ジャムサンド
2 金	グリーンピースごはん みそ汁 手まりしゅうまい 干草和え 塩もみキャベツ	胚芽精米/片栗粉/ しゅうまい皮/三温 糖/ドックパン/★ マヨネーズ	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/豚ひ き肉/ほたて缶/油 揚げ/ツナ缶/★牛 乳	グリーンピース/万能 ねぎ/玉ねぎ/ほう れんそう/にんじん /キャベツ/きゅう り	ツナマヨドック 牛乳 ツナマヨドック 牛乳	 炊き込みご飯
3 土	豚丼 みそ汁 ミックスロー ポイルアスパラ 	胚芽精米/油/三温 糖/さつまいも	豚モモ/わかめ/煮 干し/かつお節/米 みそ/ヨーグルト	玉ねぎ/キャベツ/ にんじん/アスパ ラガス/パインアッ プル缶/みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
5 月	キャロブパン 大根とえのきのスープ チキンピカタ パンサンデー さつま芋甘煮	ロールパン/薄力粉 /油/春雨/ごま油 /三温糖/さつまい も/胚芽精米	鶏肉モモ/★たまご /★パルメザンチー ズ/焼き豚/★牛乳	だいこん/にんじん /えのきたけ/きゅ うり/しめじ/ねぎ /ピーマン	五日チャーハン 牛乳 五日チャーハン 牛乳	炊き込みご飯
6 火	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ にんじんとじゃこの炒め煮	胚芽精米/三温糖/ 油/★マヨネーズ/ 薄力粉/無塩バター	煮干し/かつお節/ 米みそ/豚肩ロース /ロースハム/しら す干し/★たまご	なす/玉ねぎ/ブ ロccoli/にんじ ん/オレンジジュ ース	オレンジケーキ 麦茶 オレンジケーキ 麦茶	マーガリンサンド
7 水	カレースパゲティ わかめスープ ハワイアンサラダ キャンディチーズ 	スパゲッティ/油/ 白ごま/三温糖/白 玉粉/ごま	豚ひき肉/わかめ/ ★プロセスチーズ/ ★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/に んじん/しいたけ/ね ぎ/レタス/キャベツ /きゅうり/赤ピーマ ン/パインアップル缶	ごまだんご 牛乳 ごまだんご 牛乳	炊き込みご飯
8 木	ごはん みそ汁 かじきの照り焼き 五目煮豆 ほうれん草のごま和え 	胚芽精米/油/三温 糖/ごま/薄力粉/ 無塩バター	油揚げ/煮干し/か つお節/米みそ/か じき/鶏肉モモ/ゆ で大豆/ひじき/★ たまご/★ヨーグル ト	なす/玉ねぎ/にん じん/ゆでたけのこ /さやいんげん/ほ うれんそう/レモン	ヨーグルトマフィン 麦茶 ヨーグルトマフィン 麦茶	ジャムサンド
9 金	にんじんロール レタススープ チキンナゲット 小松菜ナムル かぼちゃグラッセ 	にんじんロール/★ マヨネーズ/薄力粉 /油/三温糖/ごま 油/白ごま/有塩バ ター/蒸し中華めん	ベーコン/鶏肉ひき 肉/★たまご	レタス/にんじん/ 玉ねぎ/こまつな/ しめじ/かぼちゃ/ もやし/キャベツ	塩焼きそば 麦茶 塩焼きそば 麦茶	炊き込みご飯
10 土	わかめごはん みそ汁 なすと厚揚げの甘辛炒め ポイルブロッコリー	胚芽精米/片栗粉/ 三温糖/白ごま/食 パン/★ソフトタイ プマーガリン	わかめふりかけ/豆 腐/煮干し/かつお 節/米みそ/豚モモ /生揚げ/★プロセ スチーズ/★牛乳	万能ねぎ/なす/玉 ねぎ/にんじん/ブ ロccoli	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
12 月	レーズンボール 大根スープ すずきのムニエル 胡瓜とひじきの中華サラダ 二色びたし	ロールパン/薄力粉 /油/有塩バター/ 春雨/ごま油/三温 糖	すずき/ひじき/★ 牛乳 	だいこん/ミックス ベジタブル/きゅう り/とうもろこし/ こまつな/キャベツ	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
13 火	ポークハヤシライス キャベツスープ 青菜とツナレモン醤油あえ ヨーグルト	胚芽精米/油/有塩 バター/食パン/★ ソフトタイプマーガ リン	豚モモ/ツナ缶/ ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/ マッシュルーム缶/ トマト/グリーンピー ス(冷凍)/キャベツ /ほうれんそう	なかよしサンド 麦茶 スープ なかよしサンド 麦茶	マーガリンサンド
14 水	豆乳ロール 玉ねぎとキャベツスープ チキン照り焼き 青菜サラダ 人参みそバターきんぴら	豆乳ロール/油/三 温糖/有塩バター/ 白ごま/スパゲッ ティ	鶏肉胸/ベーコン/ 赤みそ/しらす干し /かつお節/★牛乳	玉ねぎ/キャベツ/ チンゲン菜/こまつ な/にんじん/ピー マン/万能ねぎ	しらす和風スパゲティ 牛乳 しらす和風スパゲティ 牛乳	炊き込みご飯
15 木	ごはん みそ汁 あじフライ 和風サラダ にんじんグラッセ	胚芽精米/薄力粉/ パン粉/油/三温糖 /有塩バター	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/まあ じ/★たまご/わか め/ツナ缶/★牛乳	玉ねぎ/キャベツ/ きゅうり/にんじん /よもぎ	よもぎ蒸しパン 牛乳 よもぎ蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
16 金	肉うどん 生揚げの含め煮 人参のごま和え 果物	ゆでうどん/三温糖 /ごま油/白ごま/ ショートケーキ	豚モモ/こんぶ/か つお節/生揚げ	ねぎ/ほうれんそう /にんじん/さくら んぼ 	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17土	豚丼 みそ汁 ミックスロー ポイルアスパラ	胚芽精米/油/三温糖/さつまいも 	豚モモ/わかめ/煮干し/かつお節/米みそ/ヨーグルト	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/アスパラガス/パインアップル缶/みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
19月	牛乳パン キャベツともやしのスープ 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのごま和え さつま芋のオレンジ煮	牛乳パン/パン粉/油/有塩バター/ごま/ごま油/さつまいも/三温糖/春巻きの皮	さけ/★ピザチーズ/★牛乳	キャベツ/もやし/ブロッコリー/オレンジジュース/ほうれんそう/ゴールドキウイ	チーズ揚げ 牛乳 果物 チーズ揚げ 牛乳 果物	炊き込みご飯
20火	鶏肉うどん ジャーマンポテト キャベツと人参のマリネ	ゆでうどん/じゃがいも/油/三温糖/薄力粉/無塩バター/黒ごま	鶏肉モモ/かつお節/こんぶ/ロースハム/★牛乳	しいたけ/ねぎ/ほうれんそう/玉ねぎ/キャベツ/にんじん	黒ごまケーキ 牛乳 黒ごまケーキ 牛乳	ジャムサンド
21水	南瓜ロール 春雨スープ 豚肉のマヨネーズ焼き フレンチサラダ 人参ケチャップ炒め	南瓜ロール/春雨/ごま油/★マヨネーズ/三温糖/油/胚芽精米	豚ロース/豚ひき肉/かつお節/★牛乳	ミックスベジタブル/チンゲン菜/キャベツ/レタス/きゅうり/みかん缶/にんじん	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
22木	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 小松菜ナムル 南瓜のミルク煮	胚芽精米/片栗粉/油/三温糖/ごま油/白ごま/有塩バター/ロールパン	わかめ/煮干し/かつお節/米みそ/まいわし/はんぺん/ひじき/焼きのり/★たまご/★牛乳/ウィンナー	だいこん/ごぼう/にんじん/万能ねぎ/こまつな/しめじ/かぼちゃ/キャベツ	ホットドック 牛乳 ホットドック 牛乳 	マーガリンサンド
23金	ゆかりごはん みそ汁(ねぎ・豆腐) 和風ひじきハンバーグ ごぼうサラダ キャベツのナムル	胚芽精米/パン粉/油/三温糖/片栗粉/★マヨネーズ/白ごま/ごま油/白玉粉/ごま	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚ひき肉/★たまご/★牛乳/ひじき/ベーコン	万能ねぎ/玉ねぎ/ごぼう/にんじん/キャベツ	あじさいゼリー 麦茶 クラッカー あじさいゼリー 麦茶 クラッカー	ジャムサンド
24土	わかめごはん みそ汁 なすと厚揚げの甘辛炒め ポイルブロッコリー	胚芽精米/片栗粉/三温糖/白ごま/食パン/★ソフトタイプマーガリン	わかめふりかけ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚モモ/生揚げ/★プロセスチーズ/★牛乳	万能ねぎ/なす/玉ねぎ/にんじん/ブロッコリー	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
26月	ごはん みそ汁 鶏肉のごま照り焼き マカロニケチャップ炒め ブロッコリーのナムル風	胚芽精米/白ごま/油/マカロニ/三温糖/ごま油/薄力粉	煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉モモ/しらす干し/ウィンナー/★牛乳	こまつな/えのきたけ/玉ねぎ/ブロッコリー	ウィンナーまん 牛乳 ウィンナーまん 牛乳	マーガリンサンド
27火	白パン 中華風スープ ミートボール もやしサラダ 小松菜と人参ソテー	白パン/春雨/ごま油/パン粉/油/三温糖/片栗粉/さつまいも/有塩バター	★たまご/豚ひき肉/油揚げ/★牛乳/★生クリーム	玉ねぎ/もやし/きゅうり/にんじん/こまつな	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	炊き込みご飯
28水	カレーうどん きんぴらごぼう 茹でそらまめ 	ゆでうどん/油/白ごま/三温糖/フランスパン/★ソフトタイプマーガリン/グラニュー糖	豚モモ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ほうれんそう/ごぼう/そらまめ/メロン	シュガーラスク 牛乳 果物 シュガーラスク 牛乳 果物	ジャムサンド
29木	ジャムサンド トマトスープ 鮭のポテトソース焼き 切干大根サラダ いんげんのおかか和え	食パン/三温糖/じゃがいも/油/胚芽精米	さけ/★牛乳/★パルメザンチーズ/ロースハム/かつお節/ひじき/油揚げ/しらす干し	トマト缶詰/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/切干しいたけ/きゅうり/さいいんげん/万能ねぎ	ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	炊き込みご飯
30金	豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 三色ごま和え さつま芋グラッセ	胚芽精米/三温糖/ごま油/片栗粉/焼きふ/ごま/さつまいも/有塩バター	豚モモ/豆腐/かつお節/こんぶ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しめじ/キャベツ/こまつな/もも缶/みかん缶/パインアップル缶/バナナ/キウイフルーツ/りんご	フルーツボンチ 牛乳 フルーツボンチ 牛乳	マーガリンサンド

月平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
乳 児		513kcal	20.6g	18.8g	2.2g
幼 児		547kcal	21.6g	18.9g	1.9g

★印はアレルギー除去対象食品です
 ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
 ☆補食には牛乳が付きます。
 ☆16日はお誕生日おやつです。



6月は食育月間です。

毎年6月は食育月間、19日は「食育の日」となっています。
 毎年6月は食育月間、19日は「食育の日」となっています。
 全国では様々な「食育」の取り組みが行われており、
 保育園でも年間を通じて年齢に応じた活動を行っています。
 毎日食べている身近な「食」について、
 ご家庭で話してみてもいいのではないでしょうか。