



令和4年6月献立表




由木あすなろ保育園

日付	10時 おやつ	こ ん だ て	3時 おやつ	あかグループ (血や肉になるもの)	きいろグループ (糖や力になるもの)	みどりグループ (体の調子をととのえるもの)	メモ
1	水	チーズ ごはん 味噌汁 チキンチキンごぼう キャベツの梅和え パナナ	よもぎ スコーン	お茶 豆腐 味噌 鶏肉 (チーズ)	米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	青梗菜 長葱 ごぼう 胡瓜 キャベツ 人参 パナナ 玉葱 もやし よもぎ	<p>☆1日 チキンチキンごぼう</p> <p>20年ほど前に山口県内の小学校が一般家庭から募ったアイデアを元に作ったもので、揚げた鶏肉とごぼうに甘いタレをからめて作ります。中国地方限定で「チキンチキンごぼう味」のポテトチップスが売り出されるほど人気の定番メニューです。</p>  <p>☆6月4日 虫歯予防デーです</p> <p>カルシウム：魚介類、海藻類、乳製品などは歯や骨を強めます ビタミンD：きのこ類、さんま、鮭などはカルシウムの吸収を助けます</p>  <p>ビタミンA：人参、パセリ、海藻類、南瓜、レバー、ほうれん草などは歯のエナメル質を強くします</p>  <p>ビタミンC：ピーマン、小松菜、じゃが芋、ブロッコリー、みかんなどは歯の象牙質の形成を支えます</p>  <p>繊維質の多いごぼうやレタスなどは唾液の分泌促進や顎の発達にもつながります</p>  <p>良く噛んで、バランスの良い食事を心がけましょう</p> <p>☆21日 フィッシュチリ</p> <p>魚を唐辛子(チリ)や香辛料で味付けしたインドの家庭料理です。給食では唐辛子は使わずにガラムサラとマトビュールで仕上げます。</p>  <p>☆30日 水無月風ミルク寒天</p> <p>6月の最後の日に氷を食べることで夏バテを予防するという、元々は室町時代の宮中で行われていた行事ですが、当時高級品であった氷が手に入らない庶民の知恵で、三角形は氷のかけらを表し小豆は邪気払いという意味でのせられている京都の名品、特に関西地方では有名なうらうらに似たお菓子です。今回は子ども達が食べやすいよう、寒天を使って作ります。みんな元気に暑い夏を乗り切りましょう。</p> 
2	木	果物 五目うどん 味噌ポテト ヨーグルト	わかめ おにぎり	お茶 豚肉 ヨーグルト 味噌	うどん じゃが芋 米 油 砂糖	(果物) 長葱 人参 椎茸 ほうれん草 わかめ	
3	金	茹で ブロッコリー ひじきごはん すまし汁 鯖のカレー風味焼き ほうれん草の豆腐和え 美生柑	手作り 塩パン	お茶 鶏肉 鯖 豆腐 牛乳 ヨーグルト 卵	米 発芽玄米 麩 小麦粉 油 砂糖 ごま パター ホットケーキ粉	(ブロッコリー) 人参 万葱 なめこ ほうれん草 絹さや 美生柑 ひじき	
4	土	豆乳 コーンラーメン さつま揚げ煮 パナナ	ビスケット	お茶 (豆乳) 鶏肉 さつま揚げ	中華麺(うどん) 砂糖 ごま油 ビスケット	ほうれん草 長葱 コーン いんげん 大根 パナナ 人参	
6	月	蒸し人参 チャーハン たまごスープ 切干大根ナムル チーズ メロン	お好み焼き	お茶 鶏肉 なたと 卵 チーズ 豚肉 かつお節	米 油 砂糖 お好み粉 揚げ玉 マヨネーズ 片栗粉	玉葱 いんげん 水菜 人参 切干大根 もやし 胡瓜 メロン キャベツ 青のり 長葱	
7	火	トマト 丸パン スープ 白身魚のエスカベッシュ 空豆入りポテトサラダ パナナ	ポップコーン	お茶 鯖 ハム 空豆 牛乳	丸パン 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ パター	白菜 人参 玉葱 セロリ 赤・黄パプリカ 胡瓜 パナナ とうもろこし (トマト)	
8	水	豆乳 ごはん 味噌汁 とり天 キャベツの和え物 美生柑	セサミサンド	お茶 (豆乳) 味噌 鶏肉 厚揚げ かつお節	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 食パン マーガリン 片栗粉	にら もやし キャベツ 人参 胡瓜 美生柑	
9	木	さつま芋煮 ナポリタン スープ ブロッコリーサラダ パナナ	ぶどうゼリー	お茶 豚肉 ベーコン ゼラチン	(さつま芋) 油 スパゲッティ 砂糖	ピーマン 玉葱 キャベツ 胡瓜 マッシュルーム えのき 人参 ブロッコリー レタス パナナ コーン 100%ぶどうジュース	
10	金	スティック 胡瓜 ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 刻み昆布煮 甘夏	里芋団子	お茶 味噌 鮭 卵 さつま揚げ	米 マヨネーズ 油 砂糖 里芋 片栗粉 小麦粉	茄子 万葱 玉葱 胡瓜 刻み昆布 人参 いんげん 甘夏 青のり パセリ	
11	土	豆乳 カレーうどん 南瓜煮 チーズ	バナナ	お茶 (豆乳) 豚肉 チーズ	うどん 油 砂糖	長葱 人参 ほうれん草 南瓜 パナナ 椎茸	
13	月	小魚/ カルシウム 煎餅 ごはん 味噌汁 肉豆腐 浅漬け 美生柑	焼きドーナツ	お茶 味噌 豚肉 豆腐 ヨーグルト (小魚)	米 油 砂糖 ホットケーキ粉 (Ca煎餅)	小松菜 長葱 白菜 人参 白滝 絹さや 大根 美生柑 パナナ 胡瓜 玉葱 塩昆布	
14	火	果物 食パン スープ つくねハンバーグ レタスサラダ メロン	稲荷すし	お茶 鶏肉 卵 牛乳 油揚げ	食パン 油 砂糖 パン粉 米	(果物) しめじ 玉葱 南瓜 レタス 胡瓜 キャベツ メロン 人参	
15	水	牛乳 ごはん 味噌汁 かつおの煮つけ ミックスペシタブル 甘夏	ピザ煎餅	お茶 (牛乳) 味噌 ウィンナー チーズ かつお ベーコン	米 砂糖 油 餃子の皮	かぶ・葉 玉葱 人参 コーン いんげん 甘夏 パセリ 生姜	
16	木	クラッカー 冷やしうどん キャベツチーズ春巻き バナナ	フルーツパフェ	お茶 鶏肉 油揚げ チーズ 生クリーム	うどん 春巻きの皮 ビスケット 油 砂糖 (クラッカー)	人参 オクラ 椎茸 パナナ キャベツ すいか みかん缶 メロン りんご 蕪菜 長葱 100%りんごジュース	
17	金	茹で人参 ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き トマトサラダ 甘夏	ラスク	お茶 ぶり 味噌 牛乳	米 食パン 油 砂糖	わかめ 長葱 レタス 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 甘夏 レモン汁 トマト	
18	土	豆乳 野菜ラーメン 高野豆腐煮 パナナ	塩煎餅	お茶 (豆乳) 豚肉 高野豆腐	中華麺(うどん) 砂糖 ごま油 塩煎餅	もやし キャベツ 人参 にら 椎茸 絹さや バナナ	
20	月	チーズ ごはん すまし汁 チキンピカタ 野菜のごま味噌和え メロン	スイートポテト パイ	お茶 鶏肉 卵 味噌 (チーズ) はんぺん	米 小麦粉 油 砂糖 パイシュー かつま ごま マヨネーズ	玉葱 人参 もやし 青梗菜 メロン	
21	火	高野豆腐煮 ソフトフランス ジュリエンスープ フィッシュチリ レモンキャベツ パナナ	青葉 おにぎり	お茶 かじき (高野豆腐) ベーコン	ソフトフランス 油 砂糖 小麦粉 片栗粉 米 片栗粉	玉葱 人参 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 しも バナナ 青葱 にんにく 生姜 トマトビュール	
22	水	トマト ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 人参しりしり 美生柑	アメリカン たこさん ドック	お茶 味噌 豚肉 卵 ツナ ウィナー 牛乳	米 油 砂糖 麩 ホットケーキ粉 片栗粉	玉葱 春菊 生姜 人参 美生柑 (トマト)	
23	木	スティック 胡瓜 肉味噌スパゲッティ 飲むヨーグルト 蒸し野菜の豆腐ティップ パナナ	マシュマロ おこし	お茶 豚肉 味噌 豆腐 飲むヨーグルト マシュマロ	スパゲッティ 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 パター コーンフレーク	(胡瓜) 玉葱 人参 筍 もやし ブロッコリー バナナ	
24	金	茹で カリフラワー ごはん すまし汁 かわいしの野菜あんかけ 春雨サラダ 甘夏	納豆チーズ おやき	お茶 かわい 納豆 桜えび チーズ 竹輪	米 油 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ	(カリフラワー) 舞茸 人参 長葱 玉葱 赤パプリカ キャベツ 胡瓜 甘夏 もやし 青のり ピーマン オクラ	
25	土	豆乳 わかめうどん さつま芋のレモン煮 チーズ	バナナ	お茶 (豆乳) 鶏肉 チーズ	うどん さつま芋 油 砂糖	ほうれん草 人参 椎茸 わかめ レモン パナナ 長葱	
27	月	お誕生会 人參煮 ゆかりごはん 具沢山味噌汁 美生柑 鶏肉の南部焼 マカロニサラダ	ケーキ	お茶 味噌 油揚げ 鶏肉 ハム 卵 牛乳 生クリーム	ごま マヨネーズ マカロニ 油 砂糖 ホットケーキ粉 米 バター	人参 大根 長葱 レタス 胡瓜 美生柑 メロン 舞茸 ゆかり	
28	火	スティック さつま芋 ハヤシライス 牛乳 青梗菜とじゃこの和え物 パナナ	とうもろこし	お茶 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節	米 油 砂糖 (さつま芋)	玉葱 人参 とうもろこし マッシュルーム トマト 青梗菜 白菜 パナナ	
29	水	蒸し ブロッコリー バターロール コーンポタージュ ハムカツ 根菜マリネ 甘夏	おほか おにぎり	お茶 ハム 卵 ツナ 牛乳 かつお節	油 砂糖 米 バターロール 小麦粉 パン粉	玉葱 コーン缶 ごぼう 人参 かぶ・葉 水菜 甘夏 (ブロッコリー) パセリ	
30	木	小魚/ カルシウム 煎餅 焼きそば スープ 鶏肉と胡瓜のサラダ すいか	水無月風 ミルク寒天	お茶 (小魚) 豚肉 鶏肉 牛乳 あずき かつお節	(Ca煎餅) ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 牛乳 中華麺(うどん) マヨネーズ	キャベツ 人参 ピーマン もやし ほうれん草 玉葱 胡瓜 レタス 黄パプリカ 寒天 青のり 西瓜	

今月の目標： ゆっくり、よく噛んで食べましょう

<栄養給与予定量>

熱量 580kcal たんぱく質 20g 脂質 14g

 は牛乳です。

※・食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

- ・アレルギーのお子さんについては、医師の診断をもとにアレルギー用食品を使用し代替食、除去食など対応しています。
- ・()の食材は、乳児のみ出されているものです。(主に朝おやつ)
- ・☆印の日の小魚はすみれ組、ca煎餅はなのはな組に提供しています。
- ・ラーメンのときは、つくし組となのはな組にはうどんを提供しています。