

日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前(未満児)	午後
1 (水)		おにぎり／とんこつラーメン 元気もりもりサラダ バナナ	和	豚肉 わかめ しらす干し	こめ／中華麺 ごま ごま油 三温糖	人参 キャベツ にんにく しょうが こねぎ 枝豆 人参 きゅうり レタス バナナ	白湯 淡口醤油 酢	牛乳 カステラボーロ	カルピスゼリー ◎ビスケット
2 (木)		ごはん／白身魚の酢豚風 もやしの味噌汁 りんご	炒	カレイ 豆腐 わかめ いりこ みそ	こめ／かたくり粉 油 じゃが芋 三温糖	人参 ピーマン 玉ねぎ イン缶 椎茸 たけのこ もやし しめじ りんご	濃口醤油 酢	牛乳 ビスコ	スキムミルク メロンパン トースト
3 (金)	クッキング (ひまわり)	ツナご飯 だし巻き卵／ポテトサラダ 春雨スープ／リンゴジュース	焼	ツナ缶 たまご 昆布かつおだし いりこ たまご	こめ ごま 三温糖 三温糖 油／じゃが芋 マヨネーズ 春雨／リンゴジュース	人参 きゅうり 人参 コーン レタス えのき しめじ 白菜 人参	みりん 淡口醤油 淡口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	ココアミルク △手作りパン/ ヨーグルトマ フィン
4 (土)		親子丼 コールスローサラダ バナナ	煮	鶏肉 たまご ロースハム	こめ 三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ こねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 バナナ	淡口醤油 みりん こしょう	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎せんべい
6 (月)	クッキング (たんぼぼ)	ごはん／豚じゃが 小松菜の味噌汁 キウイ	煮	豚肉 厚揚げ 油揚げ いりこ 麦み そ	こめ／じゃが芋 しらた き 三温糖	人参 玉ねぎ こまつな えのき 人参 玉 ねぎ キウイ	淡口醤油 	△フルーチェ	スキムミルク 人参蒸しパン
7 (火)		たまごチャーハン 鮭の南蛮漬け クリームスープ／オレンジ	揚	たまご 焼き豚 鮭	こめ 油 片栗粉 油 三温糖 じゃが芋	人参 ねぎ しめじ こねぎ 玉ねぎ ピーマン 人参 コーン・クリーム缶 人参 玉ねぎ／オレンジ	こしょう 中華 だし 酢 淡口醤油 クリームシ チュー	牛乳 ウエハース	スキムミルク アップルパイ
8 (水)		ごはん／ひじきと大豆の煮物 ソーメン汁 パイナップル	煮	鶏肉 ひじき 大豆 かまぼこ いりこ	こめ／こんにゃく 油 三温糖 そうめん	ピーマン 人参 人参 こねぎ パイナップル	濃口・淡口醤油 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク 甘いもポテト
9 (木)		ごはん／ゴーヤチャンプル もやしのスープ フルーツヨーグルト	炒	豚肉 豆腐 たまご みそ ヨーグルト	こめ／三温糖 三温糖 油／じゃが芋 マヨネーズ	にがうり 人参 もやし えのき 人参 こね ぎ バナナ モモ缶 りんご み かん キウイ	濃口醤油 コンソメ	牛乳 バナナ	スキムミルク シュガートースト
10 (金)	誕生会	ハンバーガー ごぼうのから揚げ／サラダ 野菜スープ／バナナ・ゼリー	揚・焼	豚・牛ひき肉 たまご 牛乳 たまご	パン パン粉 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 油／マ ヨネーズ ベーコン／ゼリー	玉ねぎ レタス ごぼう しょうが／キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 白菜 コーン ／バナナ	こしょう濃口醤油 ケチャップ 濃口醤油 酒 コンソメ	 ビスケット	ココアミルク スコーン
11 (土)		ごはん／すき焼き風煮 かきたま汁 バナナ	煮	牛肉 豆腐 たまご いりこ	こめ／しらたき うどん 三温糖 片栗粉	人参 白菜 えのき 玉ねぎ 人参 こね ぎ バナナ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 サブレ	スキムミルク ◎えびせん

6月、雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう！運動会の練習も始まっていますので、朝ご飯を食べて登園するようにお願いします！

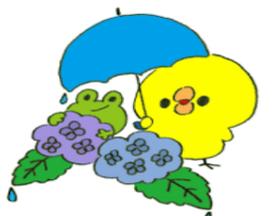
朝ごはんを食べよう！

**食育活動・クッキング**  
(△マーク)

\*6月はさくらぐみ・ひまわりぐみ・たんぼぼぐみです\*

○3日ひまわりぐみ(パン)  
○6日たんぼぼぐみ(フルーチェ)  
○13日さくらぐみ(カレーピザ)

(お知らせとお願い)  
 ☆10日は誕生会です。  
 ☆23日はピクニック保育・愛情弁当の日です。  
 ※15時のおやつ◎マークは市販のお菓子です。  
 ※0才児の給食・おやつは離乳食の様子や月齢に応じて提供しています。  
 ※☆マークはカミカミメニューです。  
 ※予定献立表は裏面に13日から30日までを記載しています。  
 ※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。





日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ		
				からだをだつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前(未満児)	午後	
13 (月)	クッキング(さくら)	ごはん/豚肉と根菜のみそ煮 花ふ汁 りんご	煮	豚肉 厚揚げ みそ しらす干し たまご	こめ/こんにゃく 三温糖 花ふ	大根 里芋 人参 ごぼう れんこん 人参 りんご	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	スキムミルク カレーピザ トースト	
14 (火)		三色丼 キャベツのスープ オレンジ	炒	鶏ひき肉 たまご ウィンナー	こめ 三温糖 油 じゃが芋	ほうれん草 生姜 キャベツ えのき 人参 オレンジ	濃口醤油 コンソメ	牛乳 カステラボーロ	フルーツ ヨーグルト ◎クッキー	
15 (水)		ごはん/魚のカレー竜田揚げ 春雨サラダ きのこのスープ/キウイ	揚	さば ロースハム たまご いりこ	こめ/三温糖 片栗粉 油 はるさめ ごま油 ごま	しょうが きゅうり えのこねぎきたけ しめじ 椎茸 人参/キウイ	みりん カレー粉 淡口醤油 鶏ガラ 酢 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ココア蒸しパン	
16 (木)	報恩の日	ごはん/納豆・ふりかけ 揚げ豆腐とじゃが芋の煮物 そうめんの味噌汁/りんご	煮	納豆 ふりかけ 厚揚げ 油揚げ いりこ みそ	こめ/ じゃが芋 こんにゃく 三温糖 そうめん	人参 なす 玉ねぎ ねぎ/りんご	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク カタツムリ ロール	
17 (金)		ごはん/豚キャベツの春巻き 小松菜の胡麻和え もやしの味噌汁/バナナ	揚	豚ひき肉 厚揚げ わかめ いりこ みそ	こめ/春雨 春巻きの皮 油 三温糖 ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ こまつな コーン缶 もやし 人参 しめじ/バナナ	濃口醤油 みりん 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク みたらし団子	
18 (土)		ごはん/鶏肉とじゃが芋の煮物 わかめスープ オレンジ	煮	鶏肉 厚揚げ わかめ たまご	こめ/じゃが芋 三温糖 油	大根 人参 えのき 玉ねぎ 人参 オレンジ	淡口醤油 コンソメ	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎クッキー	
20 (月)		マーボー丼 たまごの味噌汁 ゼリー	煮	豚ひき肉 豆腐 たまご いりこ みそ	こめ 三温糖 油 片栗粉 ゼリー	人参 しいたけ たけのこ 生姜 ニンニク 葱 玉ねぎ ほうれん草 人参 たまねぎ えのき	中華だし 濃口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ☆じゃこトースト	
21 (火)		ごはん/鮭の照り焼き バンバンジー コーンスープ/キウイ	焼	鮭 鶏ささみ みそ たまご いりこ	こめ/三温糖 ごま 三温糖 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	にんにく きゅうり トマト レタス 人参 玉ねぎ コーン・ク リーム缶/キウイ	濃口・淡口醤油 みりん 淡口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク きなこマカロニ	
22 (水)		おにぎり/冷やしうどん かすみ揚げ フルーツポンチ	揚	わかめ たまご 魚肉ソーセージ 竹輪 たまご	こめ/うどん 小麦粉 油 ぶどうゼリーの素 リン ゴジュース	コーン缶 玉ねぎ 人参 ピーマン みかん缶 パイン缶 りんご バナナ キウイ	めんつゆ だし 食塩	牛乳 ビスケット	スキムミルク たこ焼き	
23 (木)	ピクニック保育	愛情弁当の日 ※お弁当、水筒、おやつ準備をお願いします!								
24 (金)		ごはん/ミートボール 中華スープ りんご	揚	豚・牛ひき肉 たまご かにかま たまご	こめ/スパゲティ パン粉 油	玉ねぎ 人参 玉ねぎ しめじ コー ン缶 ねぎ もやし りんご	ケチャップ ソース 中華だし 淡口 醤油	牛乳 バナナ	ミルク スイートポテト	
25 (土)	半日保育	ごはん/五目ビーフン 豆腐の味噌汁 バナナ	炒	豚ひき肉 たまご 豆腐 いりこ みそ	こめ/ビーフン 油	玉ねぎ 人参 ピーマン はくさい えのき しめじ こねぎ バナナ	淡口醤油	ビスケット		
27 (月)		ごはん/魚のねぎみそ焼き じゃが芋とコーンのソテー けんちん汁/オレンジ	焼	ぶり みそ 豚肉 豆腐	こめ/ごま油 三温糖 じゃが芋 油 こんにゃく 片栗粉	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ コーン缶 大根 人参 ごぼう こねぎ	淡口醤油 こしょう 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	フルーツパフェ	
28 (火)		夏やさいカレー 果菜サラダ バナナ	煮	豚ひき肉 ロースハム	こめ じゃが芋 マヨネーズ	なす トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 りんご パ イン缶 バナナ	カレールー	牛乳 ゼリー	ココアミルク コーントースト	
29 (水)		ごはん/ヤンニョムチキン 青のりのすまし汁 りんご	揚	鶏肉 豆腐 青さのり かま ぼこ いりこ	こめ/かたくり粉 油	にんにく キャベツ 人参 コーン えのき りんご	みりんケチャップコ チュジャン濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク パンケーキ	
30 (木)		パン&やきそば ポトフ風スープ パイナップル	炒	豚肉 ウィンナー 鶏肉	コッパパン 中華麺 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし 人参 大根 玉ねぎ パイナップル	こしょう ソー ス コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク かえるクッキー	

