



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 (土)		ごはん/揚げじゃが芋のそぼろ煮 わかめの味噌汁 りんご	煮	豚ひき肉 わかめ みそ 豆腐	こめ/じゃが芋 片栗粉 油 三温糖 みりん	えのき もやし りんご	淡口しょうゆ	牛乳 ポーロ	スキムミルク ◎せんべい
3 (月)		ビビンバ丼 じゃが芋とキャベツのスープ オムライス バナナ	炒	豚ひき肉 たまご のり じゃが芋	こめ 油 三温糖 ごま ごま油 じゃが芋	ほうれん草 人参 大根 きゅうり もやし にんにく 人参 えのき キャベツ バナナ	淡口・濃口醤油 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク 揚げパン
4 (火)	クッキング(さくら)	ケチャップライス ひじきとほうれん草の鉄分サラダ クリームスープ/リンゴジュース	炒	豚肉 ウィンナー ツナ缶 ひじき 鶏肉	こめ 三温糖 ごま じゃが芋/リンゴジュース	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 コーン缶 人参 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	コンソメ ケ チャップ マヨネーズ 淡 口醤油	牛乳 せんべい	アップルケーキ
5 (水)		ごはん/かに玉のオープン焼き 春雨サラダ さつま汁/オレンジ	焼	かにかま たまご ロースハム たまご 鶏もも 厚揚げ みそ	こめ/マヨネーズ 春雨 ごま 三温糖 さつまいも	にら もやし 人参 きゅうり 人参 人参 大根 ごぼう こねぎ/ オレンジ	淡口醤油 鶏がら 酢 淡 口醤油	牛乳 バナナ	スキムミルク ココアスコーン
6 (木)		ごはん/ゴーヤチャンプル そーめん汁 バナナ	炒	豚肉 豆腐 たまご みそ かまぼこ	こめ/三温糖 そうめん	にがうり 人参 人参 こねぎ バナナ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	たこ焼き
7 (金)	クッキング(ひまわり)	ごはん/☆カジキと大豆の甘辛炒め △サラダ 小松菜の味噌汁/パイナップル	揚/炒	かじき 大豆 ハム たまご 豆腐 みそ	こめ/片栗粉 油 みりん マヨネーズ	レタス きゅうり コーン缶 しめじ 玉ねぎ こまつな/パ イナップル	淡口・濃口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク ☆じゃこトースト
8 (土)		ごはん/豚肉と根菜の味噌煮 わかめスープ 青リンゴゼリー	煮	豚肉 厚揚げ みそ わかめ たまご	こめ/里芋 こんにゃく 三温糖 青リンゴゼリーの素	大根 人参 ごぼう れんご ん えのき 人参 玉ねぎ みかん缶	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ◎ポリンキー
10 (月)		ごはん/チキンカツ 春雨スープ オレンジ	揚	鶏肉 たまご たまご	こめ/小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 春雨	キャベツ 人参 コーン缶 白菜 人参 小松菜 しめじ オレンジ	こしょう ケ チャップ 淡口醤油	牛乳 ビスケット	フローズン ヨーグルト ◎クッキー
11 (火)		おにぎり/あんかけ焼きそば 豆腐のスープ スイカ	炒	豚肉 かまぼこ 豆腐	こめ/かたやきそば麺 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 コーン缶 白 菜 えのき 玉ねぎ 人参 しめ じ こねぎ スイカ	中華だし 淡口 醤油 淡口醤油	牛乳 バナナ	ココア蒸しパン
12 (水)		ごはん/魚のねぎ味噌焼き たらこスパゲティ・トマト けんちん汁/バナナ	焼	カレイ みそ たらこ 豆腐	こめ/ごま油 三温糖 バター スパゲティ み りん こんにゃく 片栗粉	ねぎ しょうが にんにく トマト 大根 人参 ごぼう こねぎ	淡口醤油 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク きなこマカロニ
13 (木)		☆栄養士実習の学生さんの考えたメニューを提供します♪お楽しみに♪						牛乳 サブレ	お楽しみおやつ
14 (金)	誕生会	照り焼きチキンサンド フライドポテト/ミモザサラダ もやしのスープ/フルーツヨーグルト	焼/揚	鶏肉 ウィンナー/たまご ヨーグルト	パン みりん じゃが芋 油 マヨネー ズ	にんにく レタス ブロッコリー コーン トマ ト 人参 もやし えのき ねぎ/モ モみかん缶 りんご バナナ	濃口醤油 食塩 コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク かたつむり ロールケーキ
15 (土)		ごはん/肉豆腐 じゃが芋の味噌汁 りんご	煮	豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ	こめ/三温糖 じゃが芋	玉ねぎ こねぎ 人参 玉ねぎ しめじ こね ぎ りんご	濃口醤油	牛乳 ポーロ	スキムミルク ◎ビスケット

6月は梅雨の季節です。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、バランスのよい食事と休養をしっかりとって、運動会にむけて元気に過ごしたいですね。
☆6月3日～14日まで栄養士の学生さんが実習に来てくれます。13日(木)は実習生が考えたメニューを提供します！楽しみにしていて下さいね♪

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

○4日さくらぐみ(オムライス)
○7日ひまわりぐみ(サラダ)

(お知らせとお願い)
☆14日は誕生会です。
☆20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17日から29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	
17 (月)	報恩の日	ごはん/豆腐コロッケ コーンスープ オレンジ	揚	豆腐	こめ/じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	玉ねぎ レタス きゅうり トマト 人参 玉ねぎ コーン缶 クリームコーン缶 オレンジ	ケチャップソース 淡口醤油	牛乳 せんべい	☆焼きおにぎり	
18 (火)		おにぎり/カレーうどん ほうれん草の磯辺和え ごぼうのからあげ/バナナ	煮/揚	炊込みワカメ/豚肉のり	こめ/うどん 三温糖 片栗粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 こねぎ ほうれん草 人参 ごぼう しょうが/バナナ	カレールー 濃口醤油 濃口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク マドレーヌ	
19 (水)		ごはん/鮭のマヨたま焼き キャベツとコーンのソテー しめじの味噌汁/りんご	焼	鮭 たまご 豆腐	こめ/マヨネーズ バター	キャベツ コーン しめじ 玉ねぎ 人参 こねぎ/りんご	こしょう 濃口醤油	牛乳 サブレ	ぎょうざのピザ	
20 (木)	ピクニック保育	愛情弁当の日								
21 (金)		ごはん/フライドチキン 元気モリモリサラダ 青のりのすまし汁/キウイ	揚	鶏肉 牛乳 たまご しらす干し ワカメ 豆腐 かまぼこ	こめ/小麦粉 油 ごま ごま油 三温糖	にんにく 枝豆 人参 きゅうり レタス えのき/キウイ	コンソメ 酢 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク コーントースト	
22 (土)	半日保育	ごはん/五目ビーフン さといもの味噌汁 フルーツヨーグルト	炒	豚ひき肉 たまご 厚揚げ みそ ヨーグルト	こめ/ビーフン みりん さといも	人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ えのき こねぎ バナナ モモ缶 みかん缶	淡口醤油			
24 (月)		ごはん/お好み焼き はんぺんのすまし汁 バナナ	焼	豚肉 むきエビ たまご 青のり 鰹節 はんぺん	こめ/山芋 小麦粉 マヨネーズ 油	キャベツ 人参 ピーマン こねぎ ほうれん草 えのき 人参 バナナ	ソース 淡口醤油	牛乳 ビスケット	カルピスゼリー	
25 (火)		鶏飯 かぼちゃのがね風 きゅうり和え/パイナップル	揚	ささみ たまご のり たまご	こめ 油 三温糖 小麦粉 三温糖 油 ごま ごま油	椎茸 こねぎ たくあん漬 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参/パイナップル	濃口醤油 かつおだし めんつゆ	牛乳 せんべい	スキムミルク きなこのフレンチトースト	
26 (水)		パン/ツナとキャベツの和風スパゲティ みずなのスープ オレンジ	炒	ツナ缶 たまご	こめ/山芋 小麦粉 マヨネーズ 油 	キャベツ 玉ねぎ コーン缶 えのき 玉ねぎ 人参 みずな オレンジ	淡口醤油 コンソメ	牛乳 ビスケット	黒糖団子	
27 (木)		ごはん/シュウマイ 小松菜のナムル 中華スープ/キウイ	蒸	豚ひき肉 むきエビ ハム カニカマ たまご	こめ/シュウマイの皮 片栗粉 三温糖 三温糖 ごま油 ごま	椎茸 玉ねぎ 枝豆 小松菜 きゅうり にんにく 人参 玉ねぎ しめじ コーン缶 ねぎ もやし/キウイ	濃口醤油 濃口醤油 中華だし	牛乳 ゼリー	スキムミルク バナナクレープ	
28 (金)		牛肉とコーンのペッパーライス ほうれん草のスープ ゼリー	炒	牛肉 たまご かまぼこ	こめ バター みりん はちみつ 三温糖 じゃが芋 ゼリー	とうもろこし こねぎ ほうれん草 えのき 人参	酒 酢 濃口醤油 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク ココアクッキー	
29 (土)		ごはん/ひじきと大豆の煮物 なすの味噌汁 バナナ	煮	鶏肉 ひじき 大豆 豆腐 みそ	こめ/こんにゃく 三温糖	人参 ピーマン なす 玉ねぎ しめじ こねぎ バナナ	淡口濃口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ◎ビスケット	

