



6月予定献立表



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
2 (月)	クッキング(ひまわり)	おにぎり ポテトのチーズ焼き/ブロッコリー和え わかめの味噌汁/りんご	焼	ツナ缶 のり たまご 牛乳 豚ひき肉 チーズ わかめ 豆腐 みそ	こめ マヨネーズ 油 じゃが芋 バター/ごま三温糖	玉ねぎ/ブロッコリー コーン缶 えのき もやし/りんご	食塩 ケチャップ/濃口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク たまごサンド
3 (火)		ご飯/豚レバーのバーベキューソース スパゲティサラダ きのこのスープ/バナナ	焼	豚レバー ロースハム	こめ/片栗粉 油 スパゲティ マヨネーズ	きゅうり レタス えのき しいたけ 玉ねぎ しめじ 人参 こねぎ/バナナ	焼き肉のたれ こしょう 淡口醤油	牛乳 ビスコ	みかんゼリー ◎ビスケット
4 (水)		ご飯/豚肉のしょうが焼き じゃが芋とキャバツのスープ オレンジ	焼	豚肉 	こめ/三温糖 みりん じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが レタス 人参 えのき キャバツ オレンジ	淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク いちごクレープ
5 (木)	歯科検診	ご飯/魚の味噌漬焼き ひじきとほうれん草の鉄分サラダ けんちん汁/パイナップル	焼	カレイ みそ ひじき ツナ缶 豚肉 豆腐	こめ/三温糖 みりん ごま マヨネーズ 三温糖 こんにゃく 片栗粉	ほうれん草 コーン缶 人参 大根 人参 ごぼう こねぎ/ パイナップル	酒 淡口醤油 淡口醤油	牛乳 バナナ	スキムミルク アメリカンドッグ
6 (金)		ポークカレー リンゴのサラダ バナナ	煮	豚肉 かにかま	こめ じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ りんご きゅうり レタス コーン缶 バナナ	カレールウ	牛乳 ビスケット	スキムミルク たこ焼き
7 (土)		ご飯/オーロラチキン 豆腐の味噌汁 キウイ	炒	鶏もも みそ 豆腐 みそ	こめ/片栗粉 油 じゃが芋 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン し いたけ 白菜 玉ねぎ しめじ 人参 こねぎ キウイ	こしょう 濃口 しょうゆ	牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎ベジたべる
9 (月)		ご飯/鮭の塩焼き 白和え わかめスープ/りんご	焼	鮭 豆腐 みそ わかめ たまご	こめ/ こんにゃく 三温糖 ごま じゃが芋	人参 ほうれん草 えのき 人参 玉ねぎ/りんご	食塩 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク スコーン
10 (火)		ご飯/切り干し大根の炒め煮 そーめん汁 オレンジ	煮	さつま揚げ たまご かまぼこ	こめ 油 三温糖 そうめん	千切り大根 人参 ピーマン 人参 こねぎ オレンジ	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク コーントースト
11 (水)		麻婆丼 海藻サラダ かきたま汁/バナナ	煮	豚ひき肉 豆腐 わかめ たまご	こめ 片栗粉 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 しいたけ たけのこ しょう が にんにく 深ネギ 玉ねぎ トマト レタス コーン缶 きゅうり えのき 玉ねぎ 人参 こね ぎ/バナナ	中華だし 濃口 醤油 めんつゆ 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	スキムミルク マシュマロ フレーク
12 (木)	クッキング(たんぽぽ)	照り焼きチキンサンド マカロニサラダ 中華スープ/フルーチェパフェ	焼	鶏もも ロースハム たまご かにかま	パン みりん マカロニ マヨネーズ フルーチェ 牛乳 ビス ケット	にんにく キャバツ きゅうり レタス 人参 玉ねぎ しめじ コーン缶 深ネギ もやし/みかん	濃口醤油 中華だし 淡口 醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ☆焼きおにぎり
13 (金)	誕生会	ピヨピヨライス/ミートボール 果菜サラダ/青のりのすまし汁 バナナ	プレート	のり ウィンナー/合い びき肉 たまご ロースハム/豆腐 青さ のり かまぼこ	こめ/スパゲティ パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン缶 キャバツ きゅうり 人参 パイン缶 りんご/えのき バナナ	コンソメ ケチャップ ソース 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク 米粉 ホットケーキ
14 (土)		ご飯/豚肉とピーマンの甘辛煮 キャバツのスープ キウイ	煮	豚肉 ウィンナー	こめ/みりん	玉ねぎ ピーマン 人参 しょう が にんにく レタス トマト キャバツ えのき 人参 キウイ	濃口醤油 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎雪の宿

ジメジメとした梅雨がやってきました。この季節は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ていきましょう。手洗いもしっかりと行って、食中毒にも気をつけましょう😊

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

- 2日ひまわりぐみ(おにぎり)
- 12日たんぽぽぐみ(フルーチェパフェ)
- 23日さくらぐみ(ポテトサラダ)

(お知らせとお願い)
☆13日は誕生会です。
☆19日はお弁当の日です。
おやつとお弁当の準備をお願いします。

※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16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
16 (月)		ご飯/手作りぎょうざ 卵スープ バナナ	焼	豚ひき肉 たまご	こめ/片栗粉 餃子の皮 ごま油	キャベツ 人参 にら しい たけ レタス 玉ねぎ 人参 しめじ コー ン缶 こねぎ バナナ	濃口醤油 酢 コンソメ	牛乳 かすてらボーロ	スキムミルク 黒糖蒸しパン
17 (火)		ご飯/魚の利休揚げ(ごま竜田) ほうれん草の磯辺和え なすの味噌汁/パイナップル	揚	さば ロースハム のり 豆腐 みそ	こめ/ごま 片栗粉 み りん 油 三温糖	しょうが ほうれん草 人参 なす 玉ねぎ しめじ こね ぎ/パイナップル	淡口醤油 濃口醤油 酢	牛乳 せんべい	カルピスゼリー
18 (水)	報恩の日	おにぎり/カレーうどん ごぼうのから揚げ きゅうり和え/オレンジ	揚		こめ/うどん 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 こねぎ ごぼう しょうが きゅうり	カレールウ 酒 濃口醤油 めんつゆ	牛乳 ビスケット	スキムミルク メロンパン トースト
19 (木)	お弁当の日	  お弁当の日  ☆お弁当とおやつの準備をお願いします 							
20 (金)		ご飯/お好み焼き もやしのスープ りんご	焼	豚肉 えび 青のり かつお節 たまご 	こめ/長いも お好み焼き 粉 マヨネーズ	キャベツ 人参 ピーマン こねぎ もやし えのき 人参 こね ぎ りんご	ソース コンソメ	牛乳 ビスコ	スキムミルク フライドポテト
21 (土)		ご飯/きんぴらごぼう ビーフンスープ キウイ	煮	鶏もも かまぼこ たまご	こめ/しらたき ごま 三 温糖 ビーフン	ごぼう 人参 玉ねぎ 人参 白菜 キウイ	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎サブレ
23 (月)	クッキング(さくら)	ご飯/魚の磯辺揚げ △ポテトサラダ もやしの味噌汁/バナナ	揚	メルルーサ 青のり たまご ロースハム	こめ/小麦粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン缶 レタス	かつおだし	牛乳 ビスケット	スキムミルク ココア蒸しパン
24 (火)		おにぎり/みそラーメン 元気モリモリサラダ スイカ	煮	豚ひき肉 みそ しらす干し わかめ	こめ/中華麺 ごま ごま油 三温糖	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ コーン缶 にんにく しょうが 枝豆 人参 きゅうり レタ ス スイカ	鶏ガラだし 酢 濃口醤油	牛乳 クッキー	いちごババロア ◎ビスケット
25 (水)		鶏飯 グリーンポテト フルーツヨーグルト	揚	ささみ 卵 のり あおのり ヨーグルト	こめ 三温糖 油 じゃが芋 油 マヨネー ズ てんさい糖	しいたけ こねぎ たくあん トマト バナナ 黄桃缶 みかん缶 りんご	濃口醤油 淡口 醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ぎょうざピザ
26 (木)		ご飯/ゴーヤチャンプル ほうれん草スープ オレンジ	炒	豆腐 豚肉 みそ た まご かまぼこ たまご	こめ/三温糖 じゃが芋	にがうり 人参 ほうれん草 えのき 人参 オレンジ	濃口醤油 	牛乳 ビスケット	スキムミルク かたつむり ロールケーキ 
27 (金)		ご飯/タンドリーチキン すたみなサラダ はんぺんのすまし汁/キウイ	焼	鶏もも ヨーグルト はんぺん わかめ	こめ/みりん ごま油 ごま 三温糖	にんにく しょうが 大根 きゅうり 人参 トマ ト にんにく しょうが えのき 人参	カレー粉ケチャッ プ 濃口醤油 濃口醤油 酢 淡口粗油湯	牛乳 ゼリー	スキムミルク 米粉ココア スコーン
28 (土)	半日保育	ご飯/五目ビーフン さつま汁 もも	炒	豚ひき肉 たまご とり肉 厚揚げ みそ	こめ/ビーフン こんにゃく	人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう 人参 大根 こねぎ 白桃缶	かつおだし 淡 口醤油		
30 (月)		パン/チリコンカンスパゲティ ポトフ風スープ バナナ	炒	合いびき肉 大豆 ウィンナー 鶏肉	パン/スパゲティ じゃが芋	にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト缶 人参 大根 玉ねぎ バナナ	ソース ケチャッ プ こしょう コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク ☆野菜チップス

