

2023年6月 献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | 午前おやつ 午後おやつ | ざいりょう | | |
|----|----|---|--|---|---|--|
| | | | | 赤○血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類 | 緑○からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類 | 黄○力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類 |
| 1 | 木 | ・ごはん ・豚肉となすのみそ炒め ・かぼちゃの煮物 ・すまし汁 ・バナナ | ・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・ピザポテト ・牛乳 | 豚肉,厚揚げ,味噌,わかめ ウィンナー,チーズ,牛乳 | なす,玉ねぎ,人参 ピーマン,かぼちゃ,白菜 バナナ 玉ねぎ,コーン,パセリ | 胚芽米,ごま油,上白糖 じゃが芋 |
| 2 | 金 | ・ポークカレー ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ | ・ウエハース ・牛乳 ・しらすトースト ・牛乳 | 豚肉,ベーコン しらす干し,あおさ,牛乳 | 玉ねぎ,人参,キャベツ きゅうり,コーン ほうれん草,オレンジ | 胚芽米,じゃが芋,サラダ油 上白糖 食パン |
| 3 | 土 | ・五目チャーハン ・パンパンジーサラダ ・中華スープ ・バナナ | ・ビスケット ・牛乳 ・マドレーヌ ・牛乳 | 豚ひき肉,かまぼこ 鶏ささみ,味噌 卵,スキムミルク,牛乳 | 玉ねぎ,グリーンピース,もやし きゅうり,人参,大根 しめじ,バナナ | 胚芽米,上白糖,ごま ごま油 ホットケーキミックス 上白糖,バター |
| 5 | 月 | ・ごはん ・鶏肉の梅みそ焼き ・かみかみ納豆和え ・みそ汁 ・なつみかん | ・せんべい ・牛乳 ・レモンケーキ ・牛乳 | 鶏肉 油揚げ,かつお節 納豆,味噌 牛乳 | 梅,切干大根 ほうれん草,人参,もやし なつみかん レモン | 胚芽米,上白糖 ホットケーキミックス 上白糖,サラダ油 |
| 6 | 火 | ・ジャージャーうどん ・蒸し鶏中華和え ・わかめスープ ・スイカ | ・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・ケチャップライス ・牛乳 | 豚ひき肉,味噌 鶏肉 ウィンナー,牛乳 | 玉ねぎ,にんにく,しょうが,きゅうり キャベツ,ブロッコリー,コーン わかめ,えのき,人参,スイカ 玉ねぎ,人参,グリーンピース | うどん,サラダ油 上白糖,ごま油 胚芽米 |
| 7 | 水 | ・雑穀ごはん ・カレイの煮つけ ・春雨サラダ ・みそ汁 ・バナナヨーグルト | ・ウエハース ・牛乳 ・米粉きなこクッキー ・牛乳 | カレイ,かつお節,味噌 プレーンヨーグルト きな粉,牛乳 | しょうが,ほうれん草,人参 コーン,玉ねぎ,バナナ | 胚芽米,雑穀米 はるさめ,じゃが芋 上白糖 米粉パウダー,片栗粉 |
| 8 | 木 | ・ロールパン ・タンドリーチキン ・小松菜とトマトのサラダ ・ミルクスープ ・メロン | ・ビスケット ・牛乳 ・きつねおにぎり ・麦茶 | 鶏肉,プレーンヨーグルト 牛乳 バター 油揚げ,あおさ | しょうが,小松菜,トマト 玉ねぎ,キャベツ,かぼちゃ 人参,メロン | バターロール,サラダ油 上白糖 小麦粉 胚芽米,ごま,ごま油 |
| 9 | 金 | ・ごはん ・豆腐の肉みそ焼き ・かわりきんぴら ・みそ汁 ・バナナ | ・せんべい ・牛乳 ・みそポテト ・牛乳 | 木綿豆腐,豚ひき肉 ひじき,かつお節 味噌 牛乳 | 玉ねぎ,パセリ,ごぼう れんこん,しらたき,人参 いんげん,もやし,わかめ,バナナ | 胚芽米,サラダ油 上白糖,ごま油 じゃが芋,片栗粉 |
| 10 | 土 | ・ごはん ・豚肉のスタミナ炒め ・ほうれん草のおかか和え ・みそ汁 ・オレンジ | ・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・豆腐ドーナツ ・牛乳 | 豚肉,かつお節 味噌 木綿豆腐,牛乳 | なす,玉ねぎ,人参 しょうが,にんにく,にら ほうれん草,キャベツ 大根,万能ねぎ,オレンジ | 胚芽米,サラダ油,上白糖 ホットケーキミックス |
| 12 | 月 | ・ごはん ・さけのみそチーズ焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・スイカ | ・ウエハース ・牛乳 ・あじさいゼリー ・牛乳 | 鮭,味噌,チーズ,あおさ ひじき,ちくわ,かつお節 木綿豆腐 牛乳,かんてん | 切干大根,人参,きぬさや なめこ,スイカ ぶどうジュース | 胚芽米,上白糖 |
| 13 | 火 | ・ベーコンと青菜のクリームパスタ ・ツナサラダ ・コンソメスープ ・バナナ | ・ビスケット ・牛乳 ・うめしらすおにぎり ・麦茶 | ベーコン,牛乳 ツナフレーク水煮 バター しらす干し | 玉ねぎ,しめじ,人参,ほうれん草 キャベツ,きゅうり,コーン 大根,アスパラ,バナナ 梅干 | スパゲティ 上白糖,サラダ油 小麦粉 胚芽米,ごま |
| 14 | 水 | ・ごはん ・鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ・ほうれん草のしらすあえ ・みそ汁 ・なつみかん | ・せんべい ・牛乳 ・茹でとうもろこし ・牛乳 | 鶏肉,しらす干し 油揚げ,かつお節,味噌 牛乳 | 玉ねぎ,ブロッコリー ほうれん草,もやし,人参 なす,なつみかん とうもろこし | 胚芽米,じゃが芋,上白糖 |
| 15 | 木 | ・枝豆ごはん ・あじの竜田揚げ ・トマトとオクラのさっぱり和え ・みそ汁 ・メロン | ・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・かたつむり米粉蒸しパン ・牛乳 | あじ,味噌 こしあん,牛乳 | だし昆布,枝豆,しょうが トマト,おくら,玉ねぎ キャベツ,人参,メロン | 胚芽米,片栗粉 上白糖,サラダ油 米粉 |

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」

「歯と口の健康週間」は、
歯や口の中を見直す一週間です。

この一週間の給食は虫歯予防を意識して、
よく噛む食品や、その吸収を助ける
ビタミンDを含んだ食品がたくさん
入っています。

よく噛んで、
丈夫な歯にしましょう☆

あじさいゼリーや
かたつむり蒸しパンもでるよ！
お楽しみに☆

かみかみメニューが出るよ！
よく噛んで食べよう☆

5日 かみかみ納豆和え
(切干大根)

6日 蒸し鶏の中華和え
(大きめカット)

7日 雑穀ごはん(雑穀)

8日 小松菜とトマトのサラダ
(小松菜)

9日 かわりきんぴら
(ごぼう・れんこん・ひじき)

☆雨に負けられない！
夏野菜メニュー☆

6/15
(木) 枝豆ごはん
あじの竜田揚げ
トマトとオクラの
さっぱり和え
みそ汁 メロン

☆
かたつむり蒸しパン

港南台保育園

2023年6月 献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | 午前おやつ | ざいりょう | | |
|----|----|---|---------------------------------------|---|---|--|
| | | | | 赤く血や肉になるもの | 緑くからだの調子を整えるもの | 黄く力や体温となるもの |
| | | | | 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類 | 野菜類・藻類・くだもの類 | 穀類・油脂類 砂糖類・いも類 |
| 16 | 金 | ・ポークカレー ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ | ・ウエハース ・牛乳 ・しらすトースト ・牛乳 | 豚肉,ベーコン しらす干し,あおさ,牛乳 | 玉ねぎ,人参,キャベツ きゅうり,コーン ほうれん草,オレンジ | 胚芽米,じゃが芋,サラダ油 上白糖 食パン |
| 17 | 土 | ・五目チャーハン ・パンパンジーサラダ ・中華スープ ・バナナ | ・ビスケット ・牛乳 ・マドレーヌ ・牛乳 | 豚ひき肉,かまぼこ 鶏ささみ,味噌 卵,スキムミルク,牛乳 | 玉ねぎ,グリーンピース,もやし きゅうり,人参,大根 しめじ,バナナ | 胚芽米,上白糖,ごま ごま油 ホットケーキミックス 上白糖,バター |
| 19 | 月 | ・ごはん ・鶏肉の梅みそ焼き ・かみかみ納豆和え ・みそ汁 ・なつみかん | ・せんべい ・牛乳 ・レモンケーキ ・牛乳 | 鶏肉 油揚げ,かつお節 納豆,味噌 牛乳 | 梅,切干大根 ほうれん草,人参,もやし なつみかん レモン | 胚芽米,上白糖 ホットケーキミックス 上白糖,サラダ油 |
| 20 | 火 | ・ジャージャーうどん ・蒸し鶏中華和え ・わかめスープ ・スイカ | ・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・ケチャップライス ・牛乳 | 豚ひき肉,味噌 鶏肉 ウィンナー,牛乳 | 玉ねぎ,にんにく,しょうが,きゅうり キャベツ,ブロッコリー,コーン わかめ,えのき,人参,スイカ 玉ねぎ,人参,グリーンピース | うどん,サラダ油 上白糖,ごま油 胚芽米 |
| 21 | 水 | ・雑穀ごはん ・カレイの煮つけ ・春雨サラダ ・みそ汁 ・バナナヨーグルト | ・ウエハース ・牛乳 ・米粉きなこクッキー ・牛乳 | カレイ,かつお節,味噌 プレーンヨーグルト きな粉,牛乳 | しょうが,ほうれん草,人参 コーン,玉ねぎ,バナナ | 胚芽米,雑穀米 はるさめ,じゃが芋 上白糖 米粉パウダー,片栗粉 |
| 22 | 木 | ・ロールパン ・タンドリーチキン ・小松菜とトマトのサラダ ・ミルクスープ ・メロン | ・ビスケット ・牛乳 ・きつねおにぎり ・麦茶 | 鶏肉,プレーンヨーグルト 牛乳 バター 油揚げ,あおさ | しょうが,小松菜,トマト 玉ねぎ,キャベツ,かぼちゃ 人参,メロン | バターロール,サラダ油 上白糖 小麦粉 胚芽米,ごま,ごま油 |
| 23 | 金 | ・ごはん ・豆腐の肉みそ焼き ・かわりきんぴら ・みそ汁 ・バナナ | ・せんべい ・牛乳 ・お楽しみ米粉ココアケーキ ・牛乳 | 木綿豆腐,豚ひき肉 ひじき,かつお節 味噌 牛乳 | 玉ねぎ,パセリ,ごぼう れんこん,しらたき,人参 いんげん,もやし,わかめ,バナナ ココア | 胚芽米,サラダ油 上白糖,ごま油 米粉,粉糖 |
| 24 | 土 | ・ごはん ・豚肉のスタミナ炒め ・ほうれん草のおかか和え ・みそ汁 ・オレンジ | ・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・豆腐ドーナツ ・牛乳 | 豚肉,かつお節 味噌 木綿豆腐,牛乳 | なす,玉ねぎ,人参 しょうが,にんにく,にら ほうれん草,キャベツ 大根,万能ねぎ,オレンジ | 胚芽米,サラダ油,上白糖 ホットケーキミックス |
| 26 | 月 | ・ごはん ・さけのみそチーズ焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・スイカ | ・ウエハース ・牛乳 ・あじさいゼリー ・牛乳 | 鮭,味噌,チーズ,あおさ ひじき,ちくわ,かつお節 木綿豆腐 牛乳,かんてん | 切干大根,人参,きぬさや なめこ,スイカ ぶどうジュース | 胚芽米,上白糖 |
| 27 | 火 | ・ベーコンと青菜のクリームパスタ ・ツナサラダ ・コンソメスープ ・バナナ | ・ビスケット ・牛乳 ・うめしらすおにぎり ・麦茶 | ベーコン,牛乳 ツナフレーク水煮 バター しらす干し | 玉ねぎ,しめじ,人参, ほうれん草 キャベツ,きゅうり,コーン 大根,アスパラ,バナナ 梅干 | スパゲティ 上白糖,サラダ油 小麦粉 胚芽米,ごま |
| 28 | 水 | ・ごはん ・鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ・ほうれん草のしらすあえ ・みそ汁 ・なつみかん | ・せんべい ・牛乳 ・茹でとうもろこし ・牛乳 | 鶏肉,しらす干し 油揚げ,かつお節,味噌 牛乳 | 玉ねぎ,ブロッコリー ほうれん草,もやし,人参 なす,なつみかん とうもろこし | 胚芽米,じゃが芋,上白糖 |
| 29 | 木 | ・ごはん ・豚肉となすのみそ炒め ・かぼちゃの煮物 ・すまし汁 ・バナナ | ・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・ピザポテト ・牛乳 | 豚肉,厚揚げ 味噌,わかめ ウィンナー,チーズ,牛乳 | なす,玉ねぎ,人参 ピーマン,かぼちゃ,白菜 バナナ 玉ねぎ,コーン,パセリ | 胚芽米,ごま油,上白糖 じゃが芋 |
| 30 | 金 | ・ごはん ・鶏肉の照りマヨ焼き ・小松菜とハムのごまサラダ ・みそ汁 ・オレンジ | ・ウエハース ・牛乳 ・バナナほうれん草蒸しパン ・牛乳 | 鶏肉,ハム 味噌,かつお節 牛乳 | 小松菜,キャベツ,コーン もやし,しめじ,オレンジ ほうれん草,バナナ | 胚芽米,ごま ホットケーキミックス,上白糖 |

| 幼児食(昼食・午後おやつ) | | | | | 乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ) | | | | |
|---------------|----------|--------|-------|-------|---------------------|----------|--------|-------|-------|
| 栄養素 | Iエネルギー | 蛋白質 | カルシウム | 食塩 | 栄養素 | Iエネルギー | 蛋白質 | カルシウム | 食塩 |
| 平均栄養価 | 553 kcal | 22.1 g | 211 g | 1.4 g | 平均栄養価 | 501 kcal | 20.2 g | 289 g | 1.3 g |
| 目標栄養価 | 520 kcal | 19.5 g | 200 g | 1.4 g | 目標栄養価 | 475 kcal | 17.8 g | 225 g | 1.5 g |

☆午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

6月 軽食献立

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 主な材料 | |
|----|----|-----|----------------------------|---|
| 1 | 15 | 木 | ふりかけごはん 小松菜サラダ | 胚芽米 青のり かつお節 ごま 小松菜 キャベツ 人参 |
| 2 | 16 | 金 | そぼろ丼 りんご | 胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー りんご |
| 5 | 19 | 月 | 食パン さつま芋サラダ | 食パン さつま芋 きゅうり マヨドレ |
| 6 | 20 | 火 | ふりかけごはん ほうれん草サラダ | 胚芽米 ゆかり かつお節 ほうれん草 コーン |
| 7 | 21 | 水 | ふりかけごはん フレンチサラダ | 胚芽米 しらす 青のり キャベツ ブロッコリー 人参 |
| 8 | 22 | 木 | ふりかけごはん ひじきとごぼうサラダ | 胚芽米 青のり かつお節 ごま ひじき ツナ水煮 ごぼう 人参 ほうれん草 マヨドレ すりごま |
| 9 | 23 | 金 | ミートソーススパゲティ オレンジ | スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ パセリ オレンジ |
| 12 | 26 | 月 | ふりかけごはん アスパラサラダ | 胚芽米 ゆかり かつお節 アスパラ キャベツ コーン |
| 13 | 27 | 火 | ふりかけごはん じゃが芋とブロッコリーの炒め物 | 胚芽米 しらす 青のり じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 |
| 14 | 28 | 水 | 食パン キャベツサラダ | 食パン キャベツ きゅうり 人参 |
| ・ | 29 | 木 | ふりかけごはん 白菜のおかか和え | 胚芽米 青のり かつお節 ごま 白菜 きゅうり 人参 かつお節 |
| ・ | 30 | 金 | ツナサラダうどん りんご | うどん ツナ キャベツ きゅうり コーン マヨドレ りんご |

6月 夕食献立

| 献立名 | 主な材料 |
|---|--|
| ごはん / みそ汁 鶏肉のごま照焼き 小松菜サラダ | 胚芽米 / じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 いりごま 小松菜 キャベツ 人参 |
| そぼろ丼 / りんご もやしのにり和え みそ汁 / りんご | 胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー もやし きゅうり 人参 きざみのり 大根 しめじ / りんご |
| 食パン / コンソメスープ ポークチャップ さつま芋サラダ | 食パン / 大根 小松菜 豚肉 玉ねぎ ケチャップ さつま芋 きゅうり マヨドレ |
| ごはん / みそ汁 鶏じゃが煮 ほうれん草サラダ | 胚芽米 / わかめ キャベツ 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン |
| ごはん / みそ汁 豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ | 胚芽米 / かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ ブロッコリー 人参 |
| ごはん / すまし汁 鮭のみそ焼き ひじきとごぼうサラダ | 胚芽米 / なす いんげん さけ ひじき ツナ水煮 ごぼう ほうれん草 人参 マヨドレ すりごま |
| ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ / オレンジ | スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 大根 / オレンジ |
| ごはん / みそ汁 豚肉とさつま芋のバター醤油炒め アスパラサラダ | 胚芽米 / なす 白菜 豚肉 さつま芋 玉ねぎ しめじ 小松菜 アスパラ キャベツ コーン |
| ごはん / みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋とブロッコリーの炒め物 | 胚芽米 / なす もやし 鶏肉 マーマレード じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 |
| 食パン / カレイのマヨ焼き キャベツサラダ ミルクスープ | 食パン / カレイ マヨドレ パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 牛乳 シチュールウ |
| ごはん / みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 白菜のおかか和え | 胚芽米 / もやし しめじ 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 ケチャップ 白菜 きゅうり 人参 かつお節 |
| ツナサラダうどん さつま揚げと大根煮 わかめスープ / りんご | うどん ツナ キャベツ きゅうり コーン マヨドレ さつま揚げ 大根 人参 わかめ 玉ねぎ / りんご |

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。