

6月 予定献立表(幼児)

えがお保育園

*午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼 食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調べるもの	調味料他		
1	ミートソーススパゲティ	豚挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・キャベツ・コーン・バナナ	オリーブ油・サラダ油・砂糖・小麦粉・トマト缶・塩・ケチャップ・ソース・酢・コンソリ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳	米・鶏節・しょうゆ
15 火	コールスローサラダ バナナ					おかかおにぎり 牛乳	
2 16 水	ごはん・すまし汁 サケの塩焼き・ゆかり和え 厚揚げとなすのみそ炒め	魚(サケ)・ 厚揚げ	米・麩・ じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・ナス・インゲン・人参	かつおだし・酒・塩・ サラダ油・ゆかり・砂糖・酒・みそ・しょうゆ	せんべい・牛乳 野菜ボッキー 牛乳	サラダ油・小麦粉・ バセリ・人参・塩・ 砂糖・ゴマ
3 17 木	ごはん・みそ汁 揚げ豚と野菜のケチャップあん(酢豚風) 彩りナムル	ワカメ・豚肉・ ツナ	米・じゃがいも	切干大根・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・チンゲン菜	かつおだし・みそ・砂糖・酒・片栗粉・サラダ油・酢・ケチャップ・しょうゆ・ポン酢・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 かぼちゃ餃子 牛乳	かぼちゃ・レーズン・ 砂糖・サラダ油・ 餃子の皮
4 18 金	ハヤシライス 大根サラダ グレープフルーツ	豚肉	米	玉ねぎ・マッシュルーム・コーン・大根・水菜・グリンピース・グレープフルーツ	サラダ油・コンソメ・酢・トマト缶・ハヤシルウ・ケチャップ・ソース・塩・オリーブ油・砂糖・ゴマ	せんべい・牛乳 緑のドーナツ 牛乳	小麦粉・サラダ油・ ほうれん草
5 19 土	ごはん・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付 もやしとコーンの和え物	ワカメ・鶏肉・ ひじき	米	なめこ・かぶ・小松菜・人参・長ねぎ・絹さや・もやし・コーン・きゅうり	かつおだし・みそ・砂糖・サラダ油・酒・しょうゆ・みりん・酢	せんべい・牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
7 21 月	ごはん・みそ汁 チキンソテーねぎソース 春雨の中華和え	鶏肉・油揚げ	米・春雨	キャベツ・長ねぎ・玉ねぎ・小ネギ・人参・きゅうり・キクラゲ	かつおだし・みそ・塩・酒・小麦粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油	せんべい・牛乳 あじさいゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素・ せんべい
8 22 火	ごはん・みそ汁 魚のフライ・トマトのマリネ 花野菜のツナマヨ和え	魚(タラ)・ツナ	米	大根・トマト・ブロッコリー・玉ねぎ・カリフラワー	かつおだし・みそ・砂糖・小麦粉・パン粉・酢・塩・サラダ油・オリーブ油・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 甘辛いももち 牛乳	じゃがいも・片栗粉・ サラダ油・青のり・ 塩・しょうゆ・砂糖
9 23 水	カレーうどん 野菜の塩昆布和え グレープフルーツ	豚肉・しらす	うどん	玉ねぎ・人参・長ねぎ・オクラ・白菜・きゅうり・グレープフルーツ	サラダ油・めんつゆ・カレールウ・片栗粉・塩昆布・ゴマ・ごま油・かつおだし	せんべい・牛乳 わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ
10 木	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	豚肉・油揚げ	米	かぼちゃ・長ねぎ・玉ねぎ・ニラ・生姜・切干大根・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・酒・サラダ油・しょうゆ・砂糖	せんべい・牛乳 そうめん汁 牛乳	そうめん・鶏挽肉・ 人参・ほうれん草・ めんつゆ
24 木 誕生会	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	豚肉・油揚げ	米	かぼちゃ・長ねぎ・玉ねぎ・ニラ・生姜・切干大根・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・酒・サラダ油・しょうゆ・砂糖	せんべい・牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ホイップ・ バナナ・みかん
11 25 金	ごはん・みそ汁 手作りハンバーグ キャベツのさっぱりサラダ	豆腐・ワカメ・ 豚挽肉・ レバー	米・麩	玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・キャベツ・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・塩・サラダ油・砂糖・ソース・ケチャップ・オリーブ油・酢・ゴマ	せんべい・牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・きなこ・ 砂糖
12 26 土	鶏照り丼 具だくさん汁 さつまいものマヨ和え	鶏肉・ツナ	米・さつまいも	小ネギ・ナス・玉ねぎ・人参・しめじ・きゅうり・コーン	サラダ油・しょうゆ・酒・みりん・ゴマ・みそ・かつおだし・塩・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素・ せんべい
14 28 月	ごはん・みそ汁 豚肉の香り炒め レンコン金平	豚肉・鶏肉	米	白菜・ニラ・玉ねぎ・小松菜・長ねぎ・赤ピーマン・レンコン・人参	かつおだし・みそ・酒・サラダ油・しょうゆ・砂糖・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 おから入りクッキー 牛乳	小麦粉・おから・ 砂糖・サラダ油・ ゴマ
29 火	ごはん・みそ汁 アジの塩焼き・和え物 里芋の煮物	油揚げ・ 魚(アジ)・ 豚挽肉	米・里芋	大根・オクラ・きゅうり・人参・インゲン	かつおだし・みそ・塩・サラダ油・塩昆布・酒・砂糖・しょうゆ・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素・ みかん・せんべい
30 水	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 中華風サラダ	ワカメ・豆腐・ 豚挽肉・ツナ	米	もやし・長ねぎ・玉ねぎ・椎茸・小ネギ・ナス・きゅうり・トマト	鶏がらだし・塩・砂糖・サラダ油・みそ・酢・片栗粉・しょうゆ・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 せんべい 牛乳	せんべい

*太枠で囲まれている2・16日(水)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	474kcal(463)	17.6g(15.0)
3~5歳児	589kcal(574)	21.5g(21.5)

*カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつのせんべいは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。
☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

6月 予定献立表(準備)

《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	昼 食	昼食の食材				午前のおやつ	午後おやつの主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を潤えるもの	調味料他		
1 15 火	ミートスパゲティ コールスローサラダ バナナ	豚挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・キャベツ・コーン・バナナ	小麦粉・トマト缶・塩・ケチャップ・ソース・酢・コンソメ・砂糖	せんべい・牛乳 おかかおにぎり 牛乳	米・鰹節・しょうゆ
2 16 水	軟飯・すまし汁 サケの塩焼き・ゆかり和え 豆腐となすのみそ炒め煮	魚(サケ)・豆腐	米・麩・じゃがいも 旬の食材の日	玉ねぎ・キャベツ・ナス・インゲン・人参	かつおだし・酒・塩・ゆかり・砂糖・酒・みそ・しょうゆ	せんべい・牛乳 野菜ポツキー 牛乳	サラダ油・小麦粉・パセリ・人参・塩・砂糖・ゴマ
3 17 木	軟飯・みそ汁 豚肉と野菜のケチャップあん 彩りナムル風	ワカメ・豚肉	米・じゃがいも	切干大根・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・チンゲン菜	かつおだし・みそ・砂糖・酒・片栗粉・酢・ケチャップ・しょうゆ・ポン酢・ゴマ	せんべい・牛乳 かぼちゃ餃子 牛乳	かぼちゃ・レーズン・砂糖・餃子の皮
4 18 金	軟飯・具だくさんスープ 大根サラダ風 グレープフルーツ	豚肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・マッシュルーム・コーン・大根・水菜・グリンピース・グレープフルーツ	かつおだし・酢・塩・砂糖・ゴマ	せんべい・牛乳 緑の蒸しパン 牛乳	小麦粉・ほうれん草
5 19 土	軟飯・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付 もやしとコーンの和え物	ワカメ・鶏肉・ひじき	米	なめこ・かぶ・小松菜・人参・長ねぎ・絹さや・もやし・コーン・きゅうり	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん・酢	せんべい・牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
7 21 月	軟飯・みそ汁 チキンソテーねぎソース 春雨の和え物	鶏肉	米・春雨	キャベツ・長ねぎ・玉ねぎ・小ネギ・人参・きゅうり・キクラゲ	かつおだし・みそ・塩・酒・小麦粉・砂糖・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 あじさいゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素・せんべい
8 22 火	軟飯・みそ汁 白身魚のパン粉焼き・トマトのマリネ風 花野菜の和え物	魚(タラ)	米	大根・トマト・ブロッコリー・玉ねぎ・カリフラワー	かつおだし・みそ・砂糖・小麦粉・パン粉・酢・塩	せんべい・牛乳 甘辛いもち牛乳	じゃがいも・片栗粉・サラダ油・青のり・塩・しょうゆ・砂糖
9 23 水	煮込みうどん 野菜の塩昆布和え グレープフルーツ	豚肉・しらす	うどん	玉ねぎ・人参・長ねぎ・オクラ・白菜・きゅうり・グレープフルーツ	めんつゆ・塩昆布・ゴマ	せんべい・牛乳 わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ
10 木	軟飯・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	豚肉	米	かぼちゃ・長ねぎ・玉ねぎ・ニラ・生姜・切干大根・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・酒・しょうゆ・砂糖	せんべい・牛乳 そうめん汁 牛乳	そうめん・鶏挽肉・人参・ほうれん草・めんつゆ
24 木	軟飯・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	豚肉	米	かぼちゃ・長ねぎ・玉ねぎ・ニラ・生姜・切干大根・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・酒・しょうゆ・砂糖	せんべい・牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ホイップ・バナナ・みかん
11 25 金	軟飯・みそ汁 手作りハンバーグ キャベツのサラダ風	豆腐・ワカメ・豚挽肉	米・麩	玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・キャベツ・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・塩・砂糖・ソース・ケチャップ・酢・ゴマ	せんべい・牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・きなこ・砂糖
12 26 土	鶏照り丼 具だくさん汁 さつまいもの和え物	鶏肉	米・さつまいも	小ネギ・ナス・玉ねぎ・人参・しめじ・きゅうり・コーン	しょうゆ・酒・みりん・ゴマ・みそ・塩・かつおだし	せんべい・牛乳 りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素・せんべい
14 28 月	軟飯・みそ汁 豚肉の香り炒め レンコン金平	豚肉・鶏肉	米	白菜・ニラ・玉ねぎ・小松菜・長ねぎ・赤ピーマン・レンコン・人参	かつおだし・みそ・酒・しょうゆ・砂糖・ゴマ	せんべい・牛乳 おから入りクッキー 牛乳	小麦粉・おから・砂糖・サラダ油・ゴマ
29 火	軟飯・みそ汁 アジの塩焼き・和え物 里芋の煮物	魚(アジ)・豚挽肉	米・里芋	大根・オクラ・きゅうり・人参・インゲン	かつおだし・みそ・塩・塩昆布・酒・砂糖・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素・みかん・せんべい
30 水	軟飯・中華スープ マーボー豆腐 中華風サラダ風	ワカメ・豆腐・豚挽肉	米	もやし・長ねぎ・玉ねぎ・椎茸・小ネギ・ナス・きゅうり・トマト	鶏がらだし・塩・砂糖・みそ・酢・片栗粉・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 せんべい 牛乳	せんべい

★太枠で囲まれている2日・16日(水)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

午前おやつのせんべいは、まんまるソフトせんべいを提供しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。

6月 予定献立表(離乳)

えがお保育園

日付	離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	
	午前食	午後食	午前食	午後食
1	やわらか洋風にゅうめん (そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・キャベツ)	やわらか粥・みそ汁(人参・ワカメ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・キャベツ・玉ねぎ・コーン)	洋風にゅうめん (そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・キャベツ)	お粥・みそ汁(人参・ワカメ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・キャベツ・玉ねぎ・コーン)
火 15	バナナ		バナナ	
2	やわらか粥・みそ汁(じゃがいも)	やわらか粥・スープ(玉ねぎ・魅)	お粥・みそ汁(じゃがいも)	お粥・スープ(玉ねぎ・魅)
16	白身魚とキャベツのやわらか煮 (魚(タラ)・キャベツ・人参・玉ねぎ)	豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・ナス・インゲン・人参)	白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参・玉ねぎ)	豆腐と野菜の煮物 (豆腐・ナス・インゲン・人参)
木 3	やわらか粥・みそ汁(切干大根・ワカメ)	やわらか粥・みそ汁(かぼちゃ)	お粥・みそ汁(切干大根・ワカメ)	お粥・みそ汁(かぼちゃ)
17	青菜のやわらかそぼろ煮 (鶏挽肉・チンゲン菜・人参)	しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・もやし・玉ねぎ・ピーマン)	青菜のそぼろ煮 (鶏挽肉・チンゲン菜・人参)	しらすと野菜の煮物 (しらす・もやし・玉ねぎ・ピーマン)
4	やわらか粥・グレープフルーツ	やわらか粥・みそ汁(人参・ほうれん草)	お粥・グレープフルーツ	お粥・みそ汁(人参・ほうれん草)
18	やわらか具だくさんスープ (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリンピース)	白身魚と大根のやわらか煮 (魚(タラ)・大根・玉ねぎ・コーン)	具だくさんスープ (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリンピース)	白身魚と大根の煮物 (魚(タラ)・大根・玉ねぎ・コーン)
5	やわらか粥・みそ汁(小松菜)	やわらか粥・みそ汁(魅・ワカメ)	お粥・みそ汁(小松菜)	お粥・みそ汁(魅・ワカメ)
19	挽肉とかぶのやわらか煮 (鶏挽肉・かぶ・人参・長ネギ)	しらすとひじきのやわらか煮 (しらす・ひじき・もやし・人参・絹さや)	挽肉とかぶの煮物 (鶏挽肉・かぶ・人参・長ネギ)	しらすとひじきの煮物 (しらす・ひじき・もやし・人参・絹さや)
木 7	やわらか粥・みそ汁(キャベツ)	やわらか粥・スープ(長ネギ・人参)	お粥・みそ汁(キャベツ)	お粥・スープ(長ネギ・人参)
21	挽肉と春雨のやわらか煮 (鶏挽肉・春雨・人参・きゅうり)	しらすとキャベツのやわらか煮 (しらす・キャベツ・玉ねぎ)	挽肉と春雨の煮物 (鶏挽肉・春雨・人参・きゅうり)	しらすとキャベツの煮物 (しらす・キャベツ・玉ねぎ)
月 8	やわらか粥・みそ汁(大根)	やわらか粥・みそ汁(カリフラワー)	お粥・みそ汁(大根)	お粥・みそ汁(カリフラワー)
22	白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・トマト・玉ねぎ)	挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・プロッコリー)	白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・トマト・玉ねぎ)	挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・プロッコリー)
9	やわらか煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・長ネギ)	やわらか粥・みそ汁(玉ねぎ・人参)	煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・長ネギ)	お粥・みそ汁(玉ねぎ・人参)
水 23	グレープフルーツ	しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・オクラ・きゅうり・白菜)	グレープフルーツ	しらすと野菜の煮物 (しらす・オクラ・きゅうり・白菜)
木 10	やわらか粥・みそ汁(かぼちゃ・長ネギ)	やわらかしらす粥・スープ(インゲン)	お粥・みそ汁(かぼちゃ・長ネギ)	しらす粥・スープ(インゲン)
木 24	挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・インゲン・玉ねぎ・人参)	野菜のやわらか煮 (玉ねぎ・人参・魅)	挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・インゲン・玉ねぎ・人参)	野菜の煮物 (玉ねぎ・人参・魅)
誕生日会 11	やわらか粥・みそ汁(豆腐・ワカメ)	やわらか粥・スープ(魅・玉ねぎ)	お粥・みそ汁(豆腐・ワカメ)	お粥・スープ(魅・玉ねぎ)
25	野菜のやわらかそぼろ煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・ピーマン)	白身魚とキャベツのやわらか煮 (魚(タラ)・キャベツ・人参)	野菜のそぼろ煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・ピーマン)	白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参)
木 12	挽肉とさつまいものやわらか煮 (鶏挽肉・さつまいも・人参)	しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・玉ねぎ・ナス・小ネギ)	挽肉とさつまいもの煮物 (鶏挽肉・さつまいも・人参)	しらすと野菜の煮物 (しらす・玉ねぎ・ナス・小ネギ)
木 14	やわらか粥・みそ汁(白菜)	やわらか粥・スープ(人参・魅)	お粥・みそ汁(白菜)	お粥・スープ(人参・魅)
28	白身魚と青菜のやわらか煮 (魚(タラ)・小松菜・人参・玉ねぎ)	挽肉と白菜のやわらか煮 (鶏挽肉・白菜・玉ねぎ)	白身魚と青菜の煮物 (魚(タラ)・小松菜・人参・玉ねぎ)	挽肉と白菜の煮物 (鶏挽肉・白菜・玉ねぎ)
木 29	やわらか粥・みそ汁(大根)	やわらか粥・スープ(インゲン)	お粥・みそ汁(大根)	お粥・スープ(インゲン)
火 30	白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・きゅうり・オクラ)	挽肉と里芋のやわらか煮 (鶏挽肉・里芋・人参)	白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・きゅうり・オクラ)	挽肉と里芋の煮物 (鶏挽肉・里芋・人参)
水 30	やわらか粥・スープ(もやし・人参)	やわらか粥・みそ汁(ワカメ・小ネギ)	お粥・スープ(もやし・人参)	お粥・みそ汁(ワカメ・小ネギ)
	豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・長ネギ・玉ねぎ・ナス)	挽肉とトマトのやわらか煮 (鶏挽肉・トマト・きゅうり・玉ねぎ)	豆腐と野菜の煮物 (豆腐・長ネギ・玉ねぎ・ナス)	挽肉とトマトの煮物 (鶏挽肉・トマト・きゅうり・玉ねぎ)

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。