



## 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	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を変えるもの	調味料他	午後のおやつ	
1 15 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 牛乳 野菜ポッキー	サラダ油・小麦粉・パセリ・人参・塩・砂糖・ゴマ
2 16 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・テンゲン菜	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 牛乳 かぼちゃ餃子	かぼちゃ・レーズン・砂糖・サラダ油・餃子の皮
3 17 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・トマト缶・コーン・大根・水菜・グリーンピース・グレープフルーツ	サラダ油・コンソメ・酢・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 牛乳 緑のドーナツ	小麦粉・サラダ油・ほうれん草・砂糖・豆腐
4 18 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 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
6 20 月	ごはん・みそ汁 チキンソテーネギソース 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 牛乳 あじさいゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
7 21 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・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油・酢・砂糖・オリーブ油・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 甘いもち	じゃがいも・片栗粉・サラダ油・青のり・塩・しょうゆ・砂糖
8 22 水	カレーうどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	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・オレンジ	サラダ油・めんつゆ・カレールーウ・片栗粉・塩昆布・ゴマ・ごま油・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
9 23 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・おろし生姜・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 牛乳 そうめん汁	そうめん・鶏ひき肉・人参・ほうれん草・めんつゆ
10 24 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・豚ひき肉・レバー	米	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 牛乳 きなこ蒸しパン	小麦粉・きなこ・砂糖
11 25 土	鶏照り丼 具だくさん汁 さつまいもサラダ	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	サラダ油・しょうゆ・酒・みりん・ゴマ・みそ・かつおだし・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 オレンジゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
13 27 月	ごはん・みそ汁 豚肉の甘辛炒め レンコン金平	豚肉・鶏肉・豆腐	米	白菜・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 牛乳 おから入りクッキー	小麦粉・おから・砂糖・サラダ油・ゴマ
14 28 火	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ バナナ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・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・片栗粉・塩・ケチャップ・ソース・酢・コンソメ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・乾麺・しょうゆ
29 水	ごはん・みそ汁 白身魚のおろし煮 和風サラダ	油揚げ・魚(サワラ)・ワカメ	米・里芋	玉ねぎ・大根・小ネギ・白菜・人参・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・めんつゆ・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油
30 木	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 中華風サラダ	豆腐・鶏ひき肉・ツナ	米・春雨	もやし・インゲン・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・しょうゆ・片栗粉・ごま油・ゴマ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 さつまいもスコーン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・さつまいも

★太枠で囲まれている1日、15日(水)、旬の食材の日です。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	478kcal(463)	17.1g(15.0)
3~5歳児	597kcal(574)	21.0g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、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。

《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	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 15 水	軟飯・すまし汁 旬の食材の日 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	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 牛乳 野菜ポッキー	サラダ油・小麦粉・バネリ・人参・塩・砂糖・ゴマ
2 16 木	軟飯・みそ汁 豚肉と野菜のケチャップあん(酢豚風) 彩りナムル風	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・片栗粉・酢・ケチャップ・しょうゆ・ポン酢・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃ餃子	かぼちゃ・レーズン・砂糖・サラダ油・餃子の皮
3 17 金	軟飯・具だくさんスープ 大根サラダ 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・トマト缶・コーン・大根・水菜・グリーンピース・グレープフルーツ	コンソメ・酢・塩・砂糖・ゴマ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 緑のドーナツ(焼)	小麦粉・サラダ油・ほうれん草・砂糖・豆腐
4 18 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 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
6 20 月	軟飯・みそ汁 チキンソテーネギソース 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・サラダ油・砂糖・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 あじさいゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
7 21 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・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油・酢・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 甘いもち	じゃがいも・片栗粉・サラダ油・青のり・塩・しょうゆ・砂糖
8 22 水	煮込みうどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	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・オレンジ	めんつゆ・塩昆布・ゴマ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
9 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・おろし生姜・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 牛乳 そうめん汁	そうめん・鶏ひき肉・人参・ほうれん草・めんつゆ
23 木 誕生会	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・おろし生姜・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 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・バナナ・みかん
10 24 金	軟飯・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・豚ひき肉	米	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 牛乳 きなこ蒸しパン	小麦粉・きなこ・砂糖
11 25 土	鶏照り丼 具だくさん汁 さつまいもサラダ	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・かつおだし・塩	せんべい・牛乳 牛乳 オレンジゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
13 27 月	軟飯・みそ汁 豚肉の甘辛炒め レンコン金平煮	豚肉・鶏肉・豆腐	米	白菜・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	せんべい・牛乳 牛乳 おから入りクッキー	小麦粉・おから・砂糖・サラダ油・ゴマ
14 28 火	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ バナナ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・マッシュルーム・キャベツ・コーン・バナナ	砂糖・片栗粉・塩・ケチャップ・ソース・酢・コンソメ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 おからおにぎり	米・鯉節・しょうゆ
29 水	軟飯・みそ汁 白身魚のおろし煮 和風サラダ	魚(サワラ)・ワカメ	米・里芋	玉ねぎ・大根・小ネギ・白菜・人参・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・めんつゆ・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油
30 木	軟飯・中華スープ マーボー豆腐 中華風サラダ	豆腐・鶏ひき肉	米・春雨	もやし・インゲン・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・しょうゆ・片栗粉・ゴマ・酢・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 さつまいもスコーン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・さつまいも

★太枠で囲まれている1日、15日(水)、旬の食材の日です。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	やわらか粥・すまし汁(じゃがいも)	やわらか粥・スープ(玉ねぎ・麩)	お粥・すまし汁(じゃがいも)	お粥・スープ(玉ねぎ・麩)
15	白身魚とキャベツのやわらか煮 水 (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)
2	やわらか粥・みそ汁(切干大根・ワカメ)	やわらか粥・スープ(かぼちゃ)	お粥・みそ汁(切干大根・ワカメ)	お粥・スープ(かぼちゃ)
16	青菜のやわらかそぼろ煮 木 (鶏ひき肉・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 (鶏ひき肉・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)
3	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)
17	やわらか具だくさんスープ 金 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース)	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 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース)	白身魚と大根の煮物 (魚(タラ)・大根・玉ねぎ・コーン)
4	やわらか粥・みそ汁(小松菜)	やわらか粥・スープ(麩・ワカメ)	お粥・みそ汁(小松菜)	お粥・スープ(麩・ワカメ)
18	挽肉とかぶのやわらか煮 土 (鶏ひき肉・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 (鶏ひき肉・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)
6	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)
20	挽肉と春雨のやわらか煮 月 (鶏ひき肉・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 (鶏ひき肉・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)
7	やわらか粥・みそ汁(大根)	やわらか粥・スープ(カリフラワー)	お粥・みそ汁(大根)	お粥・スープ(カリフラワー)
21	白身魚と大根のやわらか煮 火 (魚(タラ)・トマト・玉ねぎ)	挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・ブロッコリー)	白身魚と大根の煮物 (魚(タラ)・トマト・玉ねぎ)	挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・ブロッコリー)
8	やわらか煮込みうどん 22 (うどん・鶏ひき肉・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・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・長ネギ)	お粥・みそ汁(玉ねぎ・人参)
水	オレンジ	しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・オクラ・きゅうり・白菜)	オレンジ	しらすと野菜の煮物 (しらす・オクラ・きゅうり・白菜)
9	やわらか粥・みそ汁(かぼちゃ・長ネギ)	やわらか粥・スープ(インゲン)	お粥・みそ汁(かぼちゃ・長ネギ)	お粥・スープ(インゲン)
木	挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参)	麩と野菜のやわらか煮 (麩・玉ねぎ・人参)	挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参)	麩と野菜の煮物 (麩・玉ねぎ・人参)
23	やわらか粥・みそ汁(かぼちゃ・長ネギ)	やわらか粥・スープ(インゲン)	お粥・みそ汁(かぼちゃ・長ネギ)	お粥・スープ(インゲン)
木	挽肉と野菜のやわらか煮 誕生会 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)	麩と野菜のやわらか煮 (麩・かぼちゃ・カリフラワー・玉ねぎ)	挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)	麩と野菜の煮物 (麩・かぼちゃ・カリフラワー・玉ねぎ)
10	やわらか粥・みそ汁(豆腐・ワカメ)	やわらか粥・スープ(麩・玉ねぎ)	お粥・みそ汁(豆腐・ワカメ)	お粥・スープ(麩・玉ねぎ)
24	野菜のやわらかそぼろ煮 金 (鶏ひき肉・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 (鶏ひき肉・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)
11	やわらか粥・みそ汁(ナス)	やわらか粥・スープ(しめじ・人参)	お粥・みそ汁(ナス)	お粥・スープ(しめじ・人参)
25	挽肉とさつまいものやわらか煮 土 (鶏ひき肉・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 (鶏ひき肉・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)
13	やわらか粥・みそ汁(白菜・豆腐)	やわらか粥・スープ(麩・長ネギ)	お粥・みそ汁(白菜・豆腐)	お粥・スープ(麩・長ネギ)
27	挽肉と野菜のやわらか煮 月 (鶏ひき肉・玉ねぎ・赤ピーマン・小松菜)	白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・インゲン・人参)	挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・玉ねぎ・赤ピーマン・小松菜)	白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・インゲン・人参)
14	やわらか洋風にゆうめん	やわらか粥・みそ汁(人参・ワカメ)	洋風にゆうめん	お粥・みそ汁(人参・ワカメ)
28	(そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ) 火 パナナ	しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・キャベツ・玉ねぎ・コーン)	(そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ) パナナ	しらすと野菜の煮物 (しらす・キャベツ・玉ねぎ・コーン)
29	やわらか粥・みそ汁(里芋・玉ねぎ)	やわらか粥・スープ(人参・ワカメ)	お粥・みそ汁(里芋・玉ねぎ)	お粥・スープ(人参・ワカメ)
水	白身魚と大根のやわらか煮 (魚(タラ)・大根・人参・小ネギ)	挽肉と白菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・白菜・玉ねぎ・コーン)	白身魚と大根の煮物 (魚(タラ)・大根・人参・小ネギ)	挽肉と白菜の煮物 (鶏ひき肉・白菜・玉ねぎ・コーン)
30	やわらか粥・スープ(春雨・インゲン)	やわらか粥・みそ汁(さつまいも)	お粥・スープ(春雨・インゲン)	お粥・みそ汁(さつまいも)
木	豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・玉ねぎ・小ネギ・もやし)	挽肉のやわらかトマト煮 (鶏ひき肉・ナス・きゅうり・トマト)	豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉ねぎ・小ネギ・もやし)	挽肉のトマト煮 (鶏ひき肉・ナス・きゅうり・トマト)

☆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。