



6月の献立表



平成29年6月発行
みなと保育園



朝ごはんは元気のもと！

子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、充分な睡眠、運動、食事の習慣です。特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の“目覚めスイッチ”が入り、1日を元気にスタートさせることができます。

朝は食欲のない子どもも多いので、早起きをして、ゆっくりに食事がとれるようにすることも大切です。子どもたちが元気で楽しく園生活を送れるよう、朝ごはんの習慣をつけていきたいですね。

(いただきます ごちそうさま引用)



	1日(木)	2日(金)	3日(土)
	親子うどん [うどん、鶏肉、ごぼう、玉葱、人参、干し椎茸、油揚げ、卵、葱、醤油、みりん、いりこ、油] 焼きシシャモ [ししゃも、トマト] 南瓜のサラダ [南瓜、じゃが芋、チーズ、きゅうり、レーズン、塩スキムミルク、マヨネーズ] バナナ 塩っぺおにぎり [米、塩昆布] チーズ	ご飯 炒り豆腐 [鶏ミンチ、豆腐、椎茸、玉葱、人参、卵、竹輪、葱、砂糖、醤油、油] りんごサラダ [白菜、りんご、きゅうり、しらす干し、酢、油、塩] わかめの味噌汁 [玉葱、ほうれん草、人参、ごぼう、わかめ、いりこ味噌] カルシウムラスク [食パン、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、青のり、マーガリン] 牛乳	チキンライス [米、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、バター] あさりのスープ [あさり、人参、玉葱、大根、コンソメ、塩、醤油] バナナ菓子 牛乳
	5日(月)	6日(火)	7日(水)
	ご飯 豚カツ [豚肉、塩、こしょう、パン粉、天ぷら粉、油、プロッコリー、ソース、ケチャップ] さわやかサラダ [キャベツ、トマト、ツナ、アスパラガス、オリーブ油、塩、こしょう] 春雨スープ [春雨、玉葱、人参、ニラ、塩、鶏がらだし、こしょう] フルーツ白玉 [白玉粉、バナナ、みかん、白桃、黄桃、砂糖]	ご飯 魚の塩焼き [アジ、塩、キャベツ] ポテトサラダ [じゃが芋、人参、玉葱、きゅうり、ウインナー、塩、こしょう、マヨネーズ] 小松菜のすまし汁 [小松菜、白菜、えのき、おつゆ、人参、いりこ、塩、醤油] りんご	ご飯 豚肉の生姜煮 [豚肉、生姜、玉葱、醤油、みりん、油、コーン] イカとわかめの酢の物 [イカ、わかめ、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、人参、玉葱、しめじ、葱、いりこ味噌] ココア入り牛乳もち [牛乳、ココア、片栗粉、きな粉、三温糖、塩]
おやつ			
	8日(木)	9日(金)	10日(土)
	ロールパン シーフードスパゲティ [スパゲティ、エビ、イカ、あさり、ベーコン、人参、玉葱、しめじ、にんにく、塩、ケチャップ、粉チーズ、油] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、コーン、ハム、醤油、ごま] コンソメスープ [じゃが芋、人参、玉葱、えのき、パセリ、コンソメ、塩、こしょう] バナナ	ご飯 豆腐のたこ焼き [豆腐、人参、玉葱、葱、エビ、れんこん、ひじき、卵、塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ、トマト] パンサンスー [春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油] 中華スープ [大根、しめじ、人参、わかめ、ベーコン、塩、鶏がらだし、醤油] クリームサンド [食パン、生クリーム、ブルーベリージャム] 牛乳	スタミナ納豆丼 [米、納豆、鶏挽肉、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、醤油] きのこのすまし汁 [椎茸、えのき、しめじ、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油] バナナ菓子 牛乳
おやつ			
	12日(月)	13日(火)	14日(水)
	ご飯 魚の香草焼き [バトウ、塩、こしょう、にんにく、粉チーズ、パン粉、パセリ、プロッコリー] きんぴらごぼう [ごぼう、人参、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、砂糖、醤油、ごま油] えのきのみそ汁 [えのき、大根、人参、油揚げ、わかめ、いりこ味噌] 人参デニキ [小麦粉、卵、B.P、牛乳、砂糖、ヨーグルト、人参] 牛乳	ご飯 春巻き [春巻きの皮、豚挽肉、干し椎茸、にら、キャベツ、筍、春雨、醤油、鶏がらだし、塩、酒、ごま油、片栗粉、トマト] ほうれん草のサラダ [ほうれん草、人参、竹輪、コーン、チーズ、塩] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、しめじ、葱、いりこ、醤油、塩] あじさいゼリー [ぶどうジュース、砂糖、寒天、ヨーグルト、クラッカー] おやついりこ	サンドイッチ [食パン、チーズ、きゅうり、ハム、マヨネーズ] グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、油、キャベツ] 野菜スープ [鶏肉、じゃが芋、玉葱、白菜、人参、グリーンピース、コンソメ、塩] バナナ ごま味噌もち [米、もち米、味噌、砂糖、酒、みりん、ごま] 牛乳
おやつ			
	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	ご飯 鶏肉の梅干し照り煮 [鶏肉、梅干し、塩、砂糖、醤油、酒、みりん、プロッコリー] 大豆サラダ [大豆、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ、スキムミルク] 心のすまし汁 [おつゆ、玉葱、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油] りんご みかん牛乳寒 [牛乳、ヨーグルト、みかん、砂糖、寒天]	誕生日会 ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、春雨、ニラ、干し椎茸、にんにく、生姜、鶏がらだし、砂糖、醤油、みりん、酒] 小松菜のおかか和え [小松菜、白菜、かつお節、醤油] さつまいもの味噌汁 [さつまい、えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] でんでん虫ケーキ [ロールケーキ、プリッツ] 牛乳	牛飯 [米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、砂糖、醤油] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、キャベツ、玉葱、葱、いりこ、味噌] バナナ菓子 牛乳
おやつ			
	19日(月)	20日(火)	21日(水)
	冷やしうどん [うどん、エビ、油揚げ、人参、わかめ、塩、砂糖、醤油、みりん、酒、かつお節] 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、砂糖、酢、醤油、生姜、にんにく、酒、プロッコリー] 切干し大根サラダ [切干し大根、ツナ、ほうれん草、ごま、砂糖、醤油、酢] バナナ じゃこのおにぎり [米、しらす干し、ごま、かつお節] チーズ	ご飯 魚のオイル焼き [サケ、塩、こしょう、酒、玉葱、椎茸、えのき、しめじ、バター] スパゲティサラダ [スパゲティ、きゅうり、ウインナー、チーズ、人参、オリーブ油、塩] オクラのスープ [オクラ、キャベツ、コーン、人参、わかめ、コンソメ、塩] 蒸しパン [ミックス粉、卵、牛乳、砂糖、レーズン] 牛乳	ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、トマト缶、ケチャップ、ソース、小麦粉、砂糖、醤油、油、キャベツ] さつま芋ごまサラダ [さつま芋、人参、枝豆、ごま、砂糖、醤油、塩] わかめスープ [わかめ、人参、ほうれん草、えのき、コーン、いりこ、塩、醤油] ヨーグルトムース [ヨーグルト、牛乳、レモン、グラニュー糖、ゼラチン、コンスターチ、みかんジュース]
おやつ			
	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	野菜カレー [米、玉葱、じゃが芋、人参、トマト、ピーマン、鶏肉、油、カレールウ] 即席漬け [キャベツ、きゅうり、人参、塩、醤油] コンソメスープ [えのき、しめじ、コーン、小松菜、コンソメ、塩] ほうれん草団子 [白玉粉、ほうれん草、豆腐、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ [豆腐、牛挽肉、玉葱、ピーマン、砂糖、醤油、塩、みりん、生姜、片栗粉] ひじきの和え物 [ひじき、きゅうり、もやし、ハム、コーン、ごま油、酢、砂糖、醤油、塩] じゃが芋と卵の汁 [じゃが芋、しめじ、玉葱、人参、卵、いりこ、塩、醤油] みなとつままんじゅう [小麦粉、黒砂糖、B.P、酒、あんこ] 牛乳	中華丼 [米、豚肉、イカ、白菜、筍、玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸、にんにく、生姜、コンソメ、塩、醤油、片栗粉] ほうれん草のスープ [ほうれん草、もやし、塩、コンソメ、醤油] バナナ菓子 牛乳
おやつ			
	26日(月)	27日(火)	28日(水)
	シイラ丼 [米、シイラ、片栗粉、油、ほうれん草、人参、砂糖、醤油、みりん、酒] ひじきの煮物 [ひじき、人参、こんにゃく、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油、みりん] 具だくさん汁 [大根、玉葱、南瓜、油揚げ、ほうれん草、人参、しめじ、いりこ、味噌] チーズピザ [ピザ生地、チーズ] 牛乳	ご飯 高野豆腐入り肉じゃが [高野豆腐、じゃが芋、牛肉、人参、玉葱、椎茸、いんげん、砂糖、醤油、みりん] 塩っぺ和え [キャベツ、小松菜、人参、塩昆布、醤油] トマトの味噌汁 [トマト、なす、玉葱、チンゲン菜、豆腐、いりこ味噌] メロンシャーベット [メロン、砂糖] ウエハース	菜飯 [米、ふりかけ] 肉味噌ラーメン [中華麺、豚挽肉、にんにく、生姜、砂糖、醤油、味噌、油、玉葱、キャベツ、コーン、葱、鶏がらだし、いりこ、塩、ごま油] 白菜の酢の物 [白菜、きゅうり、人参、カニかまぼこ、わかめ、酢、砂糖、塩] オレンジ パンパキンパイ [南瓜、砂糖、パイシート、生クリーム] 牛乳
おやつ			
	29日(木)	30日(金)	
	ご飯 焼きコロッケ [じゃが芋、豚挽肉、玉葱、塩、こしょう、マヨネーズ、油、スキムミルク、パン粉、ソース、プロッコリー] 野菜のカミカミ和え [キャベツ、人参、いんげん、ごま、かつお節、砂糖、醤油] きのこのみそ汁 [えのき、椎茸、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] あんこプリン [牛乳、卵、砂糖、あんこ] おやついりこ	ご飯 豚肉のおろし和え [豚肉、大根、砂糖、醤油、酢、葱、プロッコリー] 五目豆 [味付大豆、人参、昆布、こんにゃく、ごぼう、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、玉葱、春雨、人参、卵、いりこ、塩、醤油、鶏がらだし] 野菜チップス [さつま芋、ごぼう、油、片栗粉、塩、醤油] 牛乳	☆食育活動 14日 ふじぐみ おひさまランチ 28日 ふじぐみ ともろこしの皮むき 30日 さくらぐみ クッキング(大根) お楽しみに!

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。