



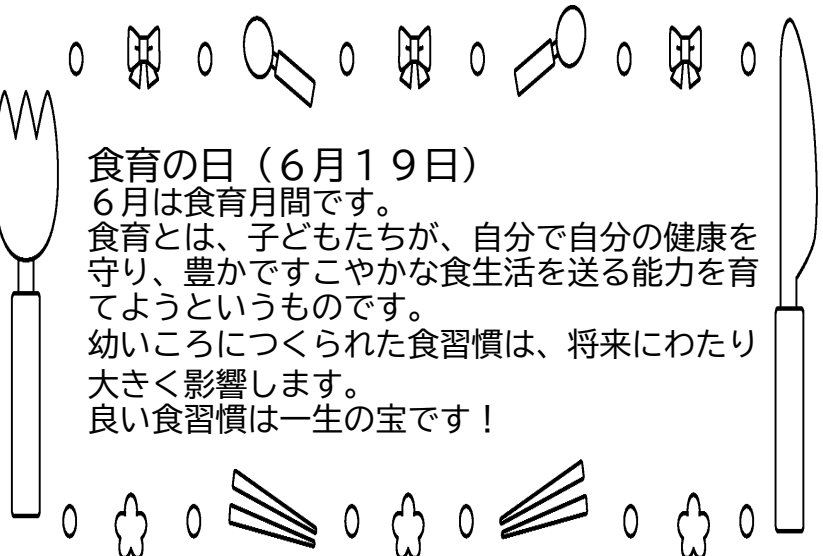
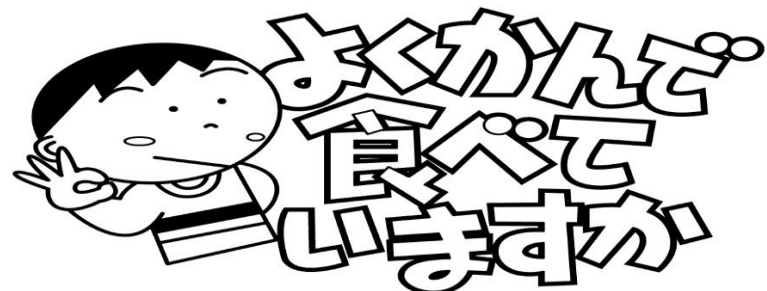
日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
① (木)	ごはん チキンナゲット もやしのゆかり和え	小麦粉、パン粉、油、米	鶏ひき肉、鶏肉、ちりめん、豆腐	ぶどうジュース、もやし、玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、人参、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、塩、こしょう、ゆかり、アガー、ホイップ	牛乳 ★あじさいゼリー	
② (金)	ごはん ポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ フルーツ	じゃがいも、油、砂糖、米	豚肉、大豆、ツナ缶	小松菜、バナナ、玉ねぎ、人参、トマト缶、にんにく、パセリ粉	ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 ポップコーン	
3 (土)	おにぎり(ごま) 牛乳	米、ごま	牛乳				
⑤ (月)	ごはん チンジャオロース 中華風サラダ フルーツ	じゃがいも、春雨、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、米	牛肉、ハム	野菜ジュース、玉ねぎ、人参、オレンジ、きゅうり、筍、ピーマン、コーン缶	酢、しょうゆ、鶏ガラだし、酒、塩	牛乳 野菜ジュース クラッカー	
⑥ (火)	ごはん 魚の煮付け 切り干し大根のサラダ フルーツ	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、粉糖、米	牛乳、赤魚、豆腐、卵、ハム、ひじき	バナナ、玉ねぎ、小松菜、人参、切干大根、生姜	しょうゆ、酒、酢	牛乳 牛乳 ★豆腐ドーナツ	
7 (水)	スパゲティーミートソース オニオンスープ ミニゼリー	ゼリー、油、小麦粉、スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	玉ねぎ、人参、トマト缶、アスパラガス、椎茸、エリンギ、ピーマン、パセリ粉	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クッキー	
⑧ (木)	ごはん 鶏肉と大豆のつくね ひじきのナムル	じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油、米	牛乳、鶏ひき肉、大豆、豆腐、ひじき、昆布	もやし、ごぼう、ねぎ、人参、きゅうり、生姜	しょうゆ、酒、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 かりんとう	
⑨ (金)	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 ごぼうサラダ フルーツ	ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、米	豚肉、牛乳、ハム、クリームチーズ	玉ねぎ、オレンジ、ミニトマト、ごぼう、きゅうり、ねぎ、人参、生姜、にんにく	しょうゆ、みりん	牛乳 ★チーズ蒸しケーキ	
10 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑫ (月)	ごはん 炒り豆腐 キャベツのおかか和え	ホットケーキ粉、砂糖、バター、油、片栗粉、米	豆腐、卵、鶏ひき肉、豆乳、かつお節、ひじき	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、バナナ、椎茸	しょうゆ、みりん	牛乳 ★バナナ豆乳マフィン	
⑬ (火)	ごはん 鮭の味噌バター焼き パスタサラダ 野菜スープ	スパゲティ、マヨネーズ、バター、砂糖、米	牛乳、鮭、ハム、みそ	バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、青梗菜、えのきたけ、しめじ、コーン	ケチャップ、みりん、酒、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★フルーツ	
14 (水)	カレーピラフ 鶏の竜田揚げ 春雨酢の物 ミニゼリー	ミニゼリー、片栗粉、春雨、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、ハム、ウインナー	玉ねぎ、人参、きゅうり、ミニトマト、コーン缶、ピーマン、レーズン、にんにく、生姜	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
⑮ (木)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ チンゲン菜のあえ物	砂糖、小麦粉、パン粉、油、米	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、豆乳、高野豆腐、きな粉、しらす干し、かつお節、青のり	青梗菜、玉ねぎ、もやし、人参、キャベツ、コーン缶	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★高野豆腐のコロコロ揚げ	
⑯ (金)	ごはん おからコロッケ ブロッコリーサラダ ミニトマト	長芋、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	ヨーグルト、おから、豚ひき肉、ちくわ、卵、わかめ	ミニトマト、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、クリームコーン缶	ケチャップ、みりん、酒、酢、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 ヨーグルト	
17 (土)	ホットドッグ 牛乳	ロールパン、バター	牛乳、ウインナー	キャベツ、人参、玉ねぎ	ケチャップ、塩、こしょう		

- * 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。
- * 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。
- * 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- * 食育の視点から、こどもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として、毎月の献立を作成しています。
- * 昼食は、主食(ごはん)、主菜、副菜、(汁物)を基本とし、間食は昼食で不足した栄養素を補います。





日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
19 (月)	ごはん カレーライス カリコリきゅうり	じゃがいも、 油、砂糖、ご ま油、米	牛肉	人参、玉ねぎ、きゅう り、コーン缶、グリーン ピース、にんにく、生 姜	カレールウ、 しょうゆ、 酢、塩	牛乳 ビスケット	
20 (火)	ごはん いわしの蒲焼 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも、 片栗粉、油、ご ま、砂糖、米	いわし、豆腐、 油揚げ、みそ、 煮干し、わかめ	玉ねぎ、ミニトマト、 人参、ねぎ、椎茸、生 姜	酒、みりん、 しょうゆ、塩	牛乳 ★わかめおにぎり	
21 (水)	照り焼きチキンサンド きゅうりのピクルス コーンクリームスープ	マヨネーズ、砂 糖、油、小麦粉、 ロールパン	牛乳、鶏肉、豆 乳	クリームコーン缶、人 参、玉ねぎ、きゅう り、コーン缶、キャバ ツ、パセリ粉	しょうゆ、 酢、みりん、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 あられ	
22 (木)	ごはん 豚肉のごま揚げ 梅ドレッシングサラダ フルーツ	食パン、片栗 粉、マヨネーズ、 油、バター、ご ま、砂糖、米	乳飲料、豚肉、 かまぼこ、しら す干し、青のり	キャベツ、オレン ジ、きゅうり、人 参、梅干し、生姜	しょうゆ、 酢、みりん、 酒	牛乳 乳飲料 ★じゃこトースト	
23 (金)	ごはん 肉じゃが ひじきときゅうりのサラダ	じゃがいも、 油、砂糖、米	牛乳、牛肉、 ベーコン、ひじ き	玉ねぎ、きゅうり、人 参、しらたき、コーン 缶、グリーンピース	しょうゆ、 酒、みりん、 酢、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 おかき	
24 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
26 (月)	ごはん 豚汁(じゃが芋) ほうれん草とえのきたけのお浸し	じゃがいも、 小麦粉、砂 糖、米	豆腐、豚肉、昆布、 みそ、油揚げ、きな 粉、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、 人参、こんにゃく、ご ぼう、えのきたけ、ね ぎ	しょうゆ、み りん、塩、甘 納豆	牛乳 ★みなづき	
27 (火)	ごはん さばのみそ煮 小松菜ともやしのごまあえ わかめスープ	ごま、砂糖、 米	牛乳、鯖、み そ、わかめ	玉ねぎ、小松菜、 もやし、人参、 コーン缶、生姜	酒、みりん、 しょうゆ、中 華だしの 素、塩	牛乳 牛乳 せんべい	
28 (水)	サラダうどん フルーツ	ロールパン、ホッ トケーキ粉、ごま、 グラニュー糖、う どん	卵、ツナ缶、煮 干し、牛乳	バナナ、トマト、 きゅうり、人参、 コーン、ねぎ	しょうゆ、 みりん	牛乳 ★メロンパン	
29 (木)	ごはん 豆腐のふわふわ揚げ 新ごぼうのきんぴら フルーツ	油、パン粉、 ごま油、砂 糖、米	牛乳、豆腐、豚 ひき肉、凍り豆 腐	オレンジ、ごぼ う、ねぎ、人参、 生姜	しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 牛乳 サブレ	
30 (金)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ ほうれん草スープ	マカロニ、マ ヨネーズ、砂 糖、米	牛乳、鶏肉、ハ ム	玉ねぎ、ほうれん草、 きゅうり、人参、パイ ン缶、生姜	しょうゆ、ケ チャップ、コ ンソメ、塩	牛乳 牛乳 菓子	



★★★6月のおやつ みなづき★★★

- <材料>
薄力粉・・・15g
砂糖・・・13g
水・・・・・・33g
甘納豆・・・5g
きなこ・・・3g
砂糖・・・1.5g
塩・・・・・・少々



- <作り方>
①薄力粉と砂糖を混ぜ分量の水を少しづつ加え、耳たぶのかたさくらいになったらよく混ぜ合わせる。残りの水を加える。
②容器に①を流す→5分くらいして、下側が固まってきたら、①の残りを上に流し甘納豆を全体にふる。→強火で7~10分蒸す。きなこ、砂糖、塩を合わせふりかける。