

6がつ 給食献立表



今日登場する旬の食材・果物

とうがん・なす
すいか・かんきつ
(河内晩柑・あまなつ・カラマンダリン)

*乳児クラスは、9時半頃にビスケットが出ます。
*アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してみてください。

午後のおやつは、完了食・1歳・2歳クラスは『乳児』
3歳・4歳・5歳クラスは『幼児』欄をご覧ください。

	きょうしやく	ざいりょう	おやつ	のびもの	ざいりょう
1 土	ちゃーはん(はむ) まーぼーはるさめ たまねぎのすーぷ からまんだりん 	七分つき米・ローズハム・人参・ 長ねぎ・さやいんげん・干し椎 茸・サラダ油・塩・醤油/豚ひき 肉・醤油・酒・生姜・春雨・長 ねぎ・きゃべつ・人参・酒・洗糖 ・醤油・ごま油・片栗粉/鶏もも 肉・酒・人参・玉ねぎ・塩/果物: カラマンダリン	幼児 おかしもりあわせ 	 幼児 おかしもりあわせ 	市販菓子 りんごジュース
3 月	ごましおごはん ささみあますに こまつなともやしのおかか もすくのすましじる	七分つき米・きび・黒ごま・塩/ 鶏ささみ・塩・酒・片栗粉・サラ ダ油・洗糖・塩・酢・トマトケ ャップ/小松菜・もやし・醤油 ・鰹節/もすく・長ねぎ・えの きだけ・醤油・塩	幼児 すいーとばんぶきん すいか 	 幼児 すいーとばんぶきん すいか きゃべつとこーんのすーぷ 	かぼちゃ・発酵豆乳・マーガ リン・豆乳・上白糖/飲用牛 乳/果物小玉すいか 【乳児：きゃべつ・ペー コン・冷凍コーン・塩】
4 火	まるぱん ぶたにくのおにおんそーす かぶそてー とまとすーぷ	丸パン/豚もも肉・豚肩ロース・ 酒・サラダ油・玉ねぎ・にんに く・酒・洗糖・酢・醤油/かぶ かぶ菜・人参・ベーコン・にんに く・オリーブ油・塩・醤油/ペー コン・トマト・きゃべつ・玉ね ぎ・オリーブ油・塩	幼児 おかかやきおにぎり にほしごまちっぴ 	 幼児 おかかやきおにぎり 2オ～にほしごまちっぴ いもとたまねぎのみそしる 	七分つき米・塩・醤油・鰹 節・みりん・醤油・白ごま /麦茶 (2オ～食ベ煮干し・白ご ま・洗糖・醤油) 【乳児：じゃがいも・玉ね ぎ・味噌/飲用牛乳】
5 水	きびいりごはん とりにくのうめふうみやき もやしのため とうふとほうれんそうのすましじる	七分つき米・きび/鶏もも肉・醬 油・酒・片栗粉・サラダ油・練 梅・酢・醤油・洗糖/もやし・に ら・人参・サラダ油・塩・醤油/ 木綿豆腐・ほうれん草・醤油・塩	幼児 ふうらいどぼてと あまなつ 	 幼児 ふうらいどぼてと あまなつ たまねぎとあぶらあげのみそしる 	じゃがいも・揚げ油・塩・ あおのり/飲用牛乳 果物あまなつ 【乳児：玉ねぎ・油揚げ・ みそ】
6 木	ゆかりごはん かじきのさざれやき きゅうりのはるさめあえ だいこんとわかめのみそしる	七分つき米・あわ・しそゆかり/ かじき・酒・塩・エッグフリーマ ヨネース・米粉/もやし・ きゅうり・春雨・白ごま・洗糖 ・塩・酢・醤油・油揚げ・洗糖・み りん・醤油/大根・生わかめ・味 噌	幼児 こめこのきやろふけーき 	 幼児 こめこのきやろふけーき とうふとこまつなのすましじる 	米粉・キャロフ粉・ペー キングパウダー・りんご ジュース・洗糖・サラダ 油・豆乳・粉糖/飲むヨー グルト 【乳児：木綿豆腐・小松 菜・塩・醤油】
7 金	ぶたにくのぷるこぎどん にんじんしりしり とうがんのすーぷ	七分つき米・豚もも肉・豚肩ロ ース・酒・醤油・みりん・洗糖・白 ごま・長ねぎ・サラダ油/人参・ もやし・ツナ缶・鰹節・サラダ 油・醤油・洗糖/酒/鶏もも肉・ 酒・冬瓜・人参・干し椎茸・塩	幼児 こくとうちんすこう 	 幼児 こくとうちんすこう はるさめすーぷ 	薄力粉・上白糖・黒砂糖・ ラード/飲用牛乳 【乳児：春雨・小松菜・醬 油・塩】
8 土	つなまよとーすと かれーぼてと ぱすたすーぷ からまんだりん 	食パン・エッグフリーマヨネー ス・ツナ缶・玉ねぎ/じゃがい も・ベーコン・サラダ油・醤油・ カレー粉・塩/シエルマカロニ・ 冷凍コーン・ベーコン・玉ねぎ・ キャベツ・塩/果物:カラマンダリン	幼児 おかしもりあわせ 	 幼児 おかしもりあわせ 	市販菓子 りんごジュース
10 月	ぴらふ ぼてとのとまとに ちんげんさいと ぶたにくのすーぷ 	七分つき米・サラダ油・塩・ウイ ンナー・人参・玉ねぎ・冷凍コ ーン・サラダ油・塩/じゃがいも・ トマト・ベーコン・玉ねぎ・塩・ サラダ油/豚もも肉・酒・片栗 粉・青梗菜・しめじ・塩・醤油	幼児 とりときゃべつ のしるびーふん すいか 	 幼児 とりときゃべつ のしるびーふん すいか 	米粉めん・鶏もも肉・きゃ べつ・人参・小葱・塩・醬 油・ごま油/果物小玉すい か 【乳児：飲用牛乳】
11 火	ささみとなめこのうどん かぼちゃのそぼろに りんごぜりー	乾麺・なめこ・人参・生わかめ・ 鶏ささみ・長ねぎ・醤油・みり ん・塩/かぼちゃ・さやいんげ ん・鶏ひき肉・サラダ油・洗糖 ・醤油・片栗粉/市販りんごぜりー	幼児 ちきんらいす たべにほし 	 幼児 ちきんらいす 2オ～たべにほし あおなのみそしる 	七分つき米・トマトケ ャップ・塩・鶏もも肉・ 玉ねぎ・冷凍コーン・サラ ダ油/麦茶 【2オから食ベ煮干し】 【乳児小松菜・玉ねぎ・味 噌/飲用牛乳】
12 水	あわいりごはん さけのしおこうじやき こまつなのんにくしょうがいため よしのじる	七分つき米・あわ/鮭・塩こうじ/ 小松菜・もやし・人参・生姜・に んにく・サラダ油・塩/木綿豆 腐・にら・えのきたけ・醤油・ 塩・片栗粉	幼児 あおのりらすく そらまめのしおゆで 	 幼児 あおのりらすく そらまめのしおゆで きゃべつすーぷ 	食パン・発酵豆乳・マーガ リン・青のり/飲用牛乳/そら 豆・塩 【乳児：きゃべつ・玉ねぎ・ 塩】
13 木	きびいりごはん とりにくのすばいしーからあげ 乳児:とりにくのすばいしーやき あすばらきゃべつそてー ぶとこまつなのみそしる	胚芽米・きび/鶏もも肉・酒・醬 油・カレー粉・にんにく・生姜・ 片栗粉・カレー粉・揚げ油/ア スパラガス・きゃべつ・ペーコ ン・玉ねぎ・オリーブ油・塩/おつ ゆ・小松菜・長ねぎ・味噌	幼児 ぼてとペーこんまよねーずやき 	 幼児 ぼてとペーこんまよねーずやき ぶたにくとだいこんのすーぷ 	じゃがいも・ベーコン・ エッグフリーマヨネース・ 豆乳・オリーブ油・米粉/パ ン粉/飲むヨーグルト 【乳児:鶏もも肉・酒・大 根・醤油・塩】
14 金	かれーらいす ひじきのはるさめそてー むぎちゃ よーぐると 	七分つき米・押し麦・豚ひき肉・ 酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ 冷凍コーン・にんにく・りんご・ Aラベルカレー/サラダ油/干 しひじき・ベーコン・もやし・ 春雨・ごま油・塩/麦茶/ヨーグルト	幼児 こめこのくろくろけーき 	 幼児 こめこのくろくろけーき かぼちゃすーぷ 	米粉・練りごま(黒)・ ペーキングパウダー・洗 糖・サラダ油・豆乳 /飲用牛乳 【乳児：かぼちゃ・玉ね ぎ・塩・醤油】
15 土	ちゃーはん(はむ) まーぼーはるさめ たまねぎのすーぷ からまんだりん 	七分つき米・ローズハム・人参・ 長ねぎ・さやいんげん・干し椎 茸・サラダ油・塩・醤油/豚ひ 肉・醤油・酒・生姜・春雨・長 ねぎ・きゃべつ・人参・酒・洗糖 ・醤油・ごま油・片栗粉/鶏もも 肉・酒・人参・玉ねぎ・塩/果物: カラマンダリン	幼児 おかしもりあわせ 	 幼児 おかしもりあわせ 	市販菓子 りんごジュース

17月	ごましおごはん ささみあまず こまつなともやしのおかかにもずくのすましじる	七分つき米・きび・黒ごま・塩・鶏ささみ・塩・酒・片栗粉・サラダ油・洗糖・塩・酢・トマトケチャップ/小松菜・もやし・醤油・鰹節/もずく・長ねぎ・えのきたけ・醤油・塩	幼児	すいとばんぶきんすいか		かぼちゃ・発酵豆乳マーガリン・豆乳・上白糖/飲用牛乳/果物/小玉すいか 【乳児：きやべつ・ベーコン・冷凍コーン・塩】
			乳児	すいとばんぶきんすいか きやべつとこーんのすーび		
18火	まるぱん ぶたにくのおにおんそーす かぶそてー とまとすーび	丸パン/豚もも肉・豚肩ロース・酒・サラダ油・玉ねぎ・にんにく・酒・洗糖・酢・醤油/かぶ・かぶ菜・人参・ベーコン・にんにく・オリーブ油・塩・醤油/ベーコン・トマト・きやべつ・玉ねぎ・オリーブ油・塩	幼児	おかかやきおにぎり にぼしこまちっぴ		七分つき米・塩・醤油・鰹節・みりん・醤油・白ごま 【2才～食へ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】 【乳児：じゃがいも・玉ねぎ・味噌/飲用牛乳】
			乳児	おかかやきおにぎり 2才～にぼしこまちっぴ いもとたまねぎのみそじる		
19水	きびいりごはん とりにくのうめふうみやき もやしいため とうふとほうれんそうのすましじる	七分つき米・きび/鶏もも肉・醤油・酒・片栗粉・サラダ油・練梅・酢・醤油・洗糖/もやし・にら・人参・サラダ油・塩・醤油/木綿豆腐・ほうれん草・醤油・塩	幼児	ふらいどぼてと		じゃがいも・揚げ油・塩・あおのり/飲用牛乳 【乳児：玉ねぎ・油揚げ・みそ】
			乳児	ふらいどぼてと たまねぎとあぶらあげのみそじる		
20木	ゆかりごはん かじきのさざれやき きゅうりのはるさめあえ だいこんとわかめのみそじる	七分つき米・あわ・しそゆかり/かじき・酒・塩・エッグフリーマヨネーズ・米パン粉/もやし・きゅうり・春雨・白ごま・洗糖・塩・酢・醤油・油揚げ・洗糖・みりん・醤油/大根・生わかめ・味噌	幼児	こめこの きやろぶけーき		米粉・キャロブ粉・ベーキングパウダー・りんごジュース・洗糖・サラダ油・豆乳・粉糖/飲むヨーグルト 【乳児：木綿豆腐・小松菜・塩・醤油】
			乳児	こめこの きやろぶけーき とうふとこまつなのすましじる		
21金	ぶたにくのふるこぎどん にんじんしりしり とうがんのすーび	七分つき米・豚もも肉・豚肩ロース・酒・醤油・みりん・洗糖・白ごま・長ねぎ・サラダ油/人参・もやし・ツナ缶・鰹節・サラダ油・醤油・洗糖・酒・鶏もも肉・酒・冬瓜・人参・干し椎茸・塩	幼児	こくとうちんすこう		薄力粉・上白糖・黒砂糖・ラード/飲用牛乳 【乳児：春雨・小松菜・醤油・塩】
			乳児	こくとうちんすこう はるさめすーび		
22土	つなまよとーすと かれーぼてと ぱすたすーび からまんだりん	食パン・エッグフリーマヨネーズ・ツナ缶・玉ねぎ/じゃがいも・ベーコン・サラダ油・醤油・カレー粉・塩/シエルマカロニ・冷凍コーン・ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・塩/果物/カラマンダリン	幼児	おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児	おかしもりあわせ		
24月	ぴらふ ぼてとのとまとに ちんげんさいと ぶたにくのすーび	七分つき米・サラダ油・塩・ワインナー・人参・玉ねぎ・冷凍コーン・サラダ油・塩/じゃがいも・トマト・ベーコン・玉ねぎ・塩・サラダ油/豚もも肉・酒・片栗粉・青梗菜・しめじ・塩・醤油	幼児	とりときやべつ のしるびーふん すいか		りんごぐみ お部屋で切ります
			乳児	とりときやべつ のしるびーふん すいか		米粉めん・鶏もも肉・きやべつ・人参・小葱・塩・醤油・ごま油/果物/小玉すいか 【乳児：飲用牛乳】
25火	ささみとなめこのうどん かぼちゃのそぼろに りんごぜりー	乾燥・なめこ・人参・生わかめ・鶏ささみ・長ねぎ・醤油・みりん・塩/かぼちゃ・さやいんげん・鶏ひき肉・サラダ油・洗糖・醤油・片栗粉/市販りんごぜりー	幼児	ちきんらいす たべにぼし		七分つき米・トマトケチャップ・塩・鶏もも肉・玉ねぎ・冷凍コーン・サラダ油/麦茶 【2才から食へ煮干し】 【乳児：小松菜・玉ねぎ・味噌/飲用牛乳】
			乳児	ちきんらいす 2才～たべにぼし あおなのみそじる		
26水	あわりりごはん さけのしおこっじやき こまつなのにんにくしょうがいため よしのじる	七分つき米・あわ/鮭・塩こうじ/小松菜・もやし・人参・生姜・にんにく・サラダ油・塩/木綿豆腐・にら・えのきたけ・醤油・塩・片栗粉	幼児	あおのりらすく そらまめのしおゆで		食パン・発酵豆乳マーガリン・青のり/飲用牛乳/そら豆・塩 【乳児：きやべつ・玉ねぎ・塩】
			乳児	あおのりらすく そらまめのしおゆで きやべつすーび		
27木	きびいりごはん とりにくのすばいしーからあげ 乳児：とりにくのすばいしーやき あすばらきやべつそてー ふとこまつなのみそじる	胚芽米・きび/鶏もも肉・酒・醤油・カレー粉・にんにく・生姜・片栗粉・カレー粉・揚げ油/アスパラガス・きやべつ・ベーコン・玉ねぎ・オリーブ油・塩/おつゆ・小松菜・長ねぎ・味噌	幼児	ぼてとベーこん まよねーずやき		じゃがいも・ベーコン・エッグフリーマヨネーズ・豆乳・オリーブ油・米パン粉/飲むヨーグルト 【乳児：豚もも肉・酒・大根・醤油・塩】
			乳児	ぼてとベーこんまよねーずやき ぶたにくとだいこんのすーび		
28金	なすととまとのかれーらいす きりぼしだいこんのもの むぎちゃ よーぐると	七分つき米・押し麦・鶏もも肉・酒・なす・トマト・アスパラガス・じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんにく・りんご・アラベル/レールフ・サラダ油/切り干し大根・油揚げ・干し椎茸・人参・洗糖・醤油/麦茶/ヨーグルト	幼児	にんじんむしばん かわちばんかん		薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ油・人参・干しぶどう/飲用牛乳 果物/河内晩柑 【乳児：かぼちゃ・玉ねぎ・塩】
			乳児	にんじんむしばん かわちばんかん かぼちゃすーび		
29土	ほうれんそうのすばげってい さんしょくに いなかふうすーび からまんだりん	スパゲッティ・ほうれん草・ツナ缶・しめじ・にんにく・オリーブ油・塩・醤油/じゃがいも・人参・冷凍コーン・洗糖・塩・さやいんげん/かぶ・かぶ菜・人参・醤油・塩/果物/カラマンダリン	幼児	おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児	おかしもりあわせ		

【栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維	
乳児	1.2歳	529	17.8	17.3	172	1.7	143	0.22	0.19	17	2.1	5.0
幼児	3.4歳	564	19.5	16.8	161	2.1	141	0.27	0.19	17	2.0	5.4

今月の献立のねらい
 *食品の種類と料理を増やしていきます
 *食中毒の発生しやすい時期なので、食品の取り扱いに注意します

じゃがいもほりのじゃがいも使用日は
じゃがいもマークがついています。
子ども達にじゃがいもを洗うお手伝いをお願いしています。

*食へ煮干し、煮干しチップは2歳からたべます。
 *お米は、七分つき米に雑穀を混ぜて炊いています。
 *洗糖とは、ミネラルなどが多く栄養価が高いザラメ砂糖です。
 *献立は、食材の都合により変更することがあります。

「」「」**「野菜」** とうもろこし さやいんげん えだ豆 きゅうり
 6がつに トマト なす そら豆 ビーマン アスパラガス
 おいしい グリンピース じゃが芋
 魚のたべもの **「魚」** えび トビウオ まあじ まいわし まぐろ
 あゆ かつお すずき
「果物」 メロン もも さくらんぼ びわ