

# 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。

	きゅうしょく	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	 市販菓子 りんごジュース	乳児  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 ヲチャップ/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 	 かほちゃ・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】	乳児 すいーとばんぶきん すいか きゃべつとこーんのすーぷ 
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	 七分つき米・塩・醤油・鰹 節・みりん・醤油・白ごま /麦茶 (2才から: 食べ煮干し・白ご ま・洗糖・醤油) 【乳児: しゃがいも・玉ね ぎ・味噌/飲用牛乳】	乳児 おかかやきおにぎり 2才～にほしごまちっぴ いもとたまねぎのみそじる 
5 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・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 ぶらいどぼてと あまなつ 	 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】	乳児 ぶらいどぼてと あまなつ たまねぎとあぶらあげのみそじる 
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	 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】	乳児 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 
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	 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】	乳児 こくとうちんすこう はるさめすーぷ 
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	 市販菓子 りんごジュース	乳児  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 	 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】	乳児 とりときゃべつ のしるびーふん すいか 
11 火	ささみとなめこのうどん かほちゃのそぼろに 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/かほちゃ・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	 七分つき米・トマトケ ヲチャップ・塩・鶏もも肉・ 玉ねぎ・冷凍コーン・サラ ダ油/麦茶 【2才から: 食べ煮干し】 【乳児/小松菜・玉ねぎ・味 噌/飲用牛乳】	乳児 ちきんらいす 2才～たべにほし あおなのみそじる 
12 水	あわいりごはん さけのしおこうじやき 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: きゃべつ・玉ねぎ・ 塩】	乳児 あおのりらすく そらまめのしおゆで きゃべつのすーぷ 
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じる	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 スナガス・きゃべつ・ペーコン・ 玉ねぎ・オリーブ油・塩/おつゆ 葱・小松菜・長ねぎ・味噌	幼児 ぼてとペーコンまよねーずやき	 じゃがいも・ベーコン・ エッグフリーマヨネース・ 豆乳・オリーブ油・米粉/パ ン粉/飲むヨーグルト 【乳児/豚もも肉・酒・大 根・醤油・塩】	乳児 ぼてとペーコンまよねーずやき ぶたにくとだいこんのすーぷ 
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	 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: かほちゃ・玉ね ぎ・塩・醤油】	乳児 こめこのくろくろけーき かほちゃすーぷ 
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 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	 市販菓子 りんごジュース	乳児  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ぷ		
18火	まるぱん ぶたにくのおにおんそーす かぶそてー とまとすーぷ	丸パン/豚も肉・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：しゃがいも・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 とうがんのすーぷ	七分つき米・豚も肉・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 はるさめすーぷ		
22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ズ・ツナ缶・玉ねぎ/しゃがいも・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 ぶたにくのすーぷ	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/しゃがいも・トマト・ベーコン・玉ねぎ・塩・サラダ油/豚も肉・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 きやべつのすーぷ		
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ぷ		
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・鶏も肉・酒・なす・トマト・アスパラガス・しゃがいも・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・干しひょうろ/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 かぼちゃすーぷ		
29土	ほうれんそうのすばげってい さんしょくに いなかふうすーぷ 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/しゃがいも・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	143	0.22	0.19	17	2.1	5.0
幼児	3.4歳	564	19.5	16.8	161	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。

**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
- おしいも 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 ひわ

\*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。