

# 令和 5年 6月 給食献立表 富士わかば保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血をめぐらせるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草のごまえみ みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 かたつむりケーキ	じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、白みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、しらたき、すりごま	牛乳
2 金	ごはん ホイコーロー シーチキンきゅうり 中華風コンソープ	チーズ 麦茶 あじさいヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、チーズ、卵、ツナ油漬、みそ	キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、生わかめ、りんご、赤ピーマン、ねぎ、たまねぎ、にんにく、しょうが	牛乳
3 土	ドライカレー 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、にんじん、レタス、ピーマン、セロリ、にんにく	牛乳
5 月	麻婆丼 拌三系 わかめスープ	豆乳飲料(まめびよ) おしよぶりこんぶ ミニカップゼリー	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、調整豆乳、豚ひき肉、ハム、赤みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳
6 火	食パン・いちごジャム さげときのこのクリームシチュー キャベツとハムのごまず バナナ	牛乳 夕焼けおむすび	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、さけ、ハム、しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、いちごジャム・低糖度	野菜ジュース
7 水	ごはん 鶏肉のコンフレック焼き 付け合わせ 金時豆の煮豆 いかんサラダ	みそ汁 ほうれん草とえのき マカロニスナック	米、マカロニ、コーン フレーク、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、いんげんまめ(乾)、さきいか	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、セロリ、にんじん、レモン、にんにく	牛乳
8 木	コーンご飯 新じゃがコロケ 付け合わせ トマト 付け合わせ 胡瓜スティック	ミネストローネ ヨーグルト シュガーラスク	じゃがいも、米、フランスパン、油、パン粉、無塩バター、小麦粉、グラニュー糖、マカロニ、バター	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ベーコン	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、セロリ、にんにく	牛乳
9 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 付け合わせ 茹でキャベツ 大根の中華サラダ	みそ汁 かぼちゃ ミニカップゼリー	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	だいこん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、きゅうり、しょうが	牛乳
10 土	和風ツナパスタ ポテト豆乳スープ バナナ	牛乳 かし	マカロニス・バゲテ、じゃがいも、バター、油、ごま油	牛乳、豆乳、豚、ツナ油漬缶、ベーコン、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごま、焼きのり	牛乳
12 月	チャーハン たたききゅうり 肉団子スープ	牛乳 ピザトースト	米、食パン、砂糖、パン粉、はるさめ、無塩バター、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、焼き豚、ベーコン	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、トマト、ピーマン、しいたけ、こまつな、すりごま、しょうが、コーン缶	牛乳
13 火	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合わせ 小松菜ソテー 南瓜の煮物	かきたま汁 ほうじ茶 ヨーグルト和え	米、砂糖、片栗粉、ごま油、パン粉	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	かぼちゃ、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、こまつな、パイナップル、にんじん、ねぎ、ごま、ひじき	鉄分入りジュース
14 水	ごはん 魚のバターしょうゆ焼き 付け合わせ トマト もやしのサラダ	みそ汁 キャベツとわかめ ミルクサブレ	米、バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、たちうろ、白みそ、油揚げ	もやし、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ	牛乳
15 木	ごはん 揚げパンケチャップソース ミニカップゼリー 付け合わせ 粉ふき芋 ナムル	鶏と豆腐の中華スープ お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、油、やまといも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、チーズ、ウインナーソーセージ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、しょうが、あおのり	牛乳
16 金	ごはん 焼き肉 付け合わせ 茹でキャベツ マカロニサラダ	みそ汁 玉葱とわかめ ポリポリ小魚 かし	米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、みそ、ハム	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、ごま、りんご、しょうが、にんにく	牛乳
17 土	親子丼 みそ汁 焼き鮓と大根とじゃがいも バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	牛乳
19 月	ごはん マーメイドチキン 付け合わせ トマト ひじきの煮物	みそ汁 キャベツと玉葱 青りんごゼリー たまごせんべい	米、砂糖、油	鶏もも肉、みそ、油揚げ	トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、マーメイド・低糖度、しいたけ、ひじき	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血をめぐらせるもの	体の調子を整えるもの	
20 火	ごはん あじの甘酢ソース 青菜の納豆和え みそ汁 じゃがいもと油揚げ	牛乳 きなこぼう	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、挽きわり納豆、みそ、油揚げ	こまつな、トマト、たまねぎ、人参、ピーマン、しょうが、ごま	牛乳
21 水	☆お楽しみ給食 くま組希望献立の日☆ しょうゆラーメン きゅうりの酢の物 フルーチェ	牛乳 マシュマロパー	ゆで中華めん、コーンフレーク、無塩バター、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、しらす干し	きゅうり、もやし、にら、みかん缶、にんじん、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	野菜ジュース
22 木	ごはん チンジャオロースー じゃがいものバター煮 春雨スープ	牛乳 バナナ かし	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、バター、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、豚ひき肉	バナナ、ピーマン、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、にんじん、だいこん	牛乳
23 金	ごはん ボークビーンズ コールスローサラダ 大根とわかめのスープ	牛乳 ギンビス	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、生わかめ、りんご、干しいたけ	牛乳
24 土	カレーうどん 青菜のベーコン炒め バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ	牛乳
26 月	チキンカレー メキシカンサラダ メロン	牛乳 マカロニケチャップ	米、じゃがいも、マカロニ、油、押麦、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ハム	メロン(緑肉)、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、にんにく	牛乳
27 火	ごはん 鶏のから揚げ 付け合わせ 粉ふき芋 スティックサラダ	みそ汁 ほうれん草と豆腐 牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、みそ	ほうれんそう、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく	牛乳
28 水	ごはん 煮魚 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁	牛乳 いちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、めばる、生揚げ、卵、豚肉(もも)、みそ	ごぼう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いちごジャム、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、干しいたけ	りんごジュース
29 木	ナポリタン いんげんのサラダ 野菜スープ	牛乳 しらすおむすび	米、スパゲティ、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、バター、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、ベーコン、ハム、粉チーズ、しらす干し	いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、だいこん、クリームコーン缶、ピーマン、しめじ、コーン缶、レモン果汁	牛乳
30 金	ごはん チーズ入り鶏つくね 付け合わせ トマト 切干大根の煮物	みそ汁 豚肉・白菜 牛乳 せんべい	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、カットソーチーズ、みそ、豚肉(もも)、油揚げ	はくさい、トマト、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、しそ、しいたけ	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

6月は食育月間です。食事をおいしく、安全に食べるためにも『噛むこと』を意識しましょう

- ・食べ物を見て認識する  
・意識的に食べようとする
- ・適切な量を口に運ぶ  
・適量をかき取る
- ・姿勢よく食べる  
・鼻呼吸で口を開けて食べる
- ・ある程度の時間で食べ進めることができる
- ・手と口が協調して動き  
・こぼさずに食べられる  
・食具を適切に使う
- ・姿勢よく食べられる  
・座位のバランス(体幹)がとれる

### 旬の食べ物

- ・じゃがいも
- ・トマト
- ・あじ
- ・きゅうり
- ・さやいんげん
- ・メロン

\* 17日 乳児ふれあいデー  
\* 24日 くま組 お楽しみ給食の日 くま組の希望献立です

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	586 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	22.2 g	カルシウム	267 mg
	脂質	19.4 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	3.8 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	490 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	18.5 g	カルシウム	250 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.0 g