

令和5年6月

# 予定献立表

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ※間食 ( ) は3歳未満児	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	ご飯 ビビンバ風ナムル 豆腐スープ ゆでそら豆 炊き込みおにぎり	米 砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ 豆腐	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、にら そらまめ	しょうゆ、酢 中華だしの素、塩 塩
02 金	ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 きゅうりのツナサラダ オレンジ 牛乳 バナナココアケーキ	米 ごま油、砂糖 油、砂糖	豚肉、凍り豆腐 ツナ缶	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ	しょうゆ、中華だしの素、塩 しょうゆ、酢
05 月	ご飯 茹で豚のごまだれ ミネストローネ オレンジ 牛乳 大豆とじゃこの甘辛 (バナナ)	米 油、ごま、砂糖 じゃがいも、油	豚肉 ベーコン	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、トマト、トマトジュース、にんじん オレンジ	酢、しょうゆ 塩、洋風だしの素、パセリ粉
06 火	ご飯 さばのみそ煮 キャベツとハムのサラダ たまねぎのすまし汁 牛乳 みたらし豆腐団子 (豆腐もち)	米 砂糖 マヨネーズ	さば、みそ ハム	しょうが キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ	酒、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
07 水	ご飯 ミートボール ゆかりあえ 切干大根のみそ汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、米粉 じゃがいも	牛ひき肉、豚ひき肉 みそ	たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、にんじん ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、わかめ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 ふりかけ だし汁
08 木	ご飯 ささみのコーン焼き 粉ふき芋 即席漬け フルーツヨーグルト	米 コーンフレーク (無糖)、油、米粉 じゃがいも	ささ身	あおのり キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	塩 塩 酢、塩
09 金	ご飯 ひじきのさらさ炒め シルバーサラダ オレンジ 牛乳 ツナサンド	米 油、砂糖 マヨネーズ、はるさめ	豆腐、鶏ひき肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ	しょうゆ 酢、塩
12 月	ご飯 野菜ラーメン わかめの炒り煮 バナナ 牛乳 わらび餅	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 しらす干し	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが わかめ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん、しょうゆ
13 火	ご飯 さわらの磯焼き てりじゃが きゃべつのスープ あじさいゼリー チーズ	米 米粉、油、片栗粉 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	さわら ベーコン	あおのり キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 洋風だしの素、塩、パセリ粉
14 水	ご飯 鶏肉とレバーのオーロラソース コールスローサラダ ミニトマト 牛乳 パンせんべい	米 じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖 油、砂糖	鶏肉、鶏レバー、みそ	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン ミニトマト	ケチャップ、塩 酢、塩
15 木	ご飯 すずきのマヨネーズ焼き たたききゅうり 野菜スープ おかかおにぎり	米 マヨネーズ、油 ごま油 じゃがいも	すずき ウインナーソーセージ	たまねぎ きゅうり たまねぎ、にんじん	塩、パセリ粉 しょうゆ、塩 洋風だしの素、塩、パセリ粉
		米、ごま	かつお節	のり	しょうゆ

日曜	献立 ※間食 ( ) は3歳未満児	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 春雨サラダ オレンジ 牛乳 ホットケーキ	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 はるさめ、ごま油、砂糖 ホットケーキミックス	生揚げ、豚ひき肉 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが オレンジ 牛乳	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
19 月	カレーライス レモンサラダ バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	米、じゃがいも、米粉、油 砂糖 米粉、砂糖、油	鶏肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ、酢 ベーキングパウダー、重曹、酢、ココア
20 火	ご飯 洋風きんぴら 中華スープ オレンジ とうもろこしおにぎり	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛肉 豆腐	ごぼう、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ オレンジ コーン、のり	しょうゆ しょうゆ、中華だしの素
21 水	ゆかりご飯 はまちの甘辛 きゅうりの昆布和え わかめのすまし汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、砂糖 塩せんべい	はまち 牛乳	しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	ふりかけ しょうゆ、みりん、塩 だし汁、しょうゆ、塩
22 木	ご飯 ひじき入りバーグ しょうゆフレンチ 金時煮豆 フルーツ豆乳クリームかけ	米 じゃがいも、油 油 砂糖 コーンフレーク（無糖）、砂糖、米粉	牛ひき肉、豚ひき肉 いんげんまめ 豆乳	たまねぎ、にんじん、ひじき キャベツ、ほうれんそう、にんじん バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ
23 金	ご飯 さわらの香り焼き ごま和え 豆腐のみそ汁 牛乳 ふのラスク	米 片栗粉、油 ごま、砂糖	さわら 豆腐、みそ 牛乳	にんにく、しょうが もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ	みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁
26 月	ご飯 冷やわかめうどん 納豆みそ バナナ 牛乳 お好み焼き	米 うどん ごま、砂糖 米粉、マヨネーズ、油	豚ひき肉、納豆、みそ 牛乳 豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ ねぎ バナナ キャベツ、ねぎ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん 酒、みりん だし汁、ソース、ケチャップ
27 火	ご飯 新じゃがの炒め煮 ちりめん和え オレンジ 牛乳 ウインナーパン	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 ホットケーキミックス、油	牛肉 しらす干し 牛乳 ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、キャベツ、にんじん オレンジ たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ ケチャップ、パセリ粉
28 水	ご飯 とびうおのカレー揚げ 小松菜のナムル じゃが芋のみそ汁 牛乳 バナナ	米 米粉、油 ごま油、砂糖 じゃがいも	とびうお 油揚げ、みそ 牛乳	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん バナナ	カレー粉、塩 しょうゆ、酢 だし汁
29 木	ご飯 焼きビーフン オニオンスープ ミニトマト 牛乳 ポップコーン（蒸しパン）	米 ビーフン、油、砂糖 乾燥ポップコーン、油、砂糖、米粉	豚肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり たまねぎ、にんじん ミニトマト	ソース、しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩、ベーキングパウダー
30 金	ご飯 チリコンカン オクラのツナ和え オレンジ 牛乳 いも餅	米 油 じゃがいも、片栗粉、油	大豆、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン ツナ缶 牛乳	たまねぎ、トマトジュース、にんじん、しょうが きゅうり、キャベツ、オクラ、にんじん オレンジ あおのり	ケチャップ、洋風だしの素、塩 しょうゆ 塩

\* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- \* 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。
- \* 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。

歯と口の健康習慣

(6/4～6/10)

将来、食べたいものを美味しく食べるため、健康な子どもの口と歯を育みましょう。

6月は 食育月間

幼少期から食に関心を持ち、毎日をいきいきと過ごす「生きる力」を育むため、家庭でもお子さんとの食事を楽しみましょう。子どもは好奇心旺盛なため、簡単な食事作りを一緒にできると嬉しいですよ！