



日 曜	献立	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	
03 月	ご飯 野菜ラーメン 納豆みそ バナナ 牛乳 わらび餅	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	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 ねぎ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん  塩
04 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 シルバーサラダ みそ汁 牛乳 大豆とじゃこの甘辛（バナナ）	米 砂糖 マヨネーズ、はるさめ 片栗粉、油、砂糖	鶏肉 ベーコン 豆腐、みそ 牛乳 大豆、しらす干し	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	酢、しょうゆ 酢、塩 だし汁 みりん、しょうゆ
05 水	ご飯 ひじき入りミートボール 粉ふき芋 オニオンスープ 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、米粉 じゃがいも 塩せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん、ひじき あおりの たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩 塩 洋風だしの素、塩、パセリ粉
06 木	ご飯 さわらのタンドリー風 切り干しサラダ すまし汁 わかめおにぎり	米 マヨネーズ、油 油、砂糖 米	さわら ハム	にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ のり	ケチャップ、塩、カレー粉 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
07 金	ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 きゅうりとツナのサラダ オレンジ 牛乳 ミートサンド（3/4枚）	米 ごま油、砂糖 油、砂糖 食パン、油、片栗粉、砂糖	豚肉、凍り豆腐 ツナ缶 豚ひき肉、牛ひき肉	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 たまねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、塩 酢、しょうゆ ソース、ケチャップ
10 月	ご飯 茹で豚のごまだれ ミネストローネ バナナ おかかおにぎり	米 油、ごま、砂糖 じゃがいも、油 米、ごま	豚肉 ベーコン かつお節	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 バナナ のり	酢、しょうゆ 塩、洋風だしの素、パセリ粉 しょうゆ
11 火	ご飯 新じゃがの炒め煮 ちりめん和え オレンジ 牛乳 おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米 じゃがいも、油、砂糖 米粉、砂糖、油	牛肉 しらす干し おから、きな粉	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	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ ベーキングパウダー
12 水	ご飯 はまちの甘辛 即席漬け 豆腐のすまし汁 牛乳 バナナ	米 油、片栗粉、砂糖 麩	はまち 豆腐 牛乳	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
13 木	ご飯 ビビンバ風ナムル 春雨スープ ゆでそら豆 牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	米 砂糖、ごま油 はるさめ 米粉、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、みそ 牛乳	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、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ そらまめ かぼちゃ	しょうゆ、酢 中華だしの素、塩 塩 ベーキングパウダー、塩
14 金	ご飯 ポークビーンズ キャベツの磯和え オレンジ 牛乳 バナナココアケーキ	米 じゃがいも、油、砂糖 米粉、油、砂糖	豚肉、大豆 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ バナナ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ ベーキングパウダー、ココア、塩
17 月	カレーライス レモンサラダ バナナ パイナップルゼリー チーズ	米、じゃがいも、米粉、油、片栗粉 砂糖 砂糖	鶏肉 ツナ缶 ゼラチン チーズ	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 パイナップルジュース、パイナップル、かんてん	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

日曜	献立	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	
18 火	ご飯 さばのみそ煮 キャベツとハムのサラダ すまし汁 炊き込みおにぎり	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 にんじん、ごぼう、のり、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩 酒、しょうゆ
19 水	ご飯 ひじきのさらさ炒め 春雨サラダ オレンジ 牛乳 せんべい	米 油、砂糖 はるさめ、ごま油、砂糖 甘辛せんべい	豆腐、鶏ひき肉 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
20 木	ご飯 鶏肉とレバーのオーロラソース たたききゅうり ミニトマト フルーツ豆乳クリームかけ	米 じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖 ごま油 コーンフレーク（無糖）、米粉、砂糖	鶏肉、鶏レバー、みそ 豆乳	しょうが きゅうり ミニトマト バナナ、みかん、パイナップル、レーズン	ケチャップ、塩 しょうゆ、塩
21 金	ゆかりご飯 さわらの香り焼き コールスローサラダ わかめスープ 牛乳 ふのラスク	米 片栗粉、油 油、砂糖 油、砂糖、麩	さわら 牛乳	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	ふりかけ みりん、しょうゆ、塩 酢、塩 中華だしの素、塩
24 月	ご飯 冷やしきつねうどん ささみのサラダ バナナ 牛乳 豆腐のパンケーキ	米 うどん マヨネーズ 米粉、砂糖、油	油揚げ ささ身 牛乳 豆乳、豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 ベーキングパウダー
25 火	ご飯 さわらのキャロット焼き ゆかりあえ じゃがいものみそ汁 牛乳 いちごジャムサンド	米 マヨネーズ、油 じゃがいも 食パン	さわら みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ いちごジャム	塩、パセリ粉 ふりかけ だし汁
26 水	ご飯 ミートスパゲティー 野菜スープ バナナ 牛乳 ポップコーン（せんべい）	米 スパゲティ、油、片栗粉 乾燥ポップコーン、油、塩せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ、しめじ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	ケチャップ、ソース、洋風だしの素 洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩
27 木	ご飯 とびうおのカレー揚げ しょうゆフレンチ 中華スープ 牛乳 バナナ	米 米粉、油 油 牛乳	とびうお 豆腐 牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ バナナ	カレー粉、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ、中華だしの素
28 金	ご飯（小） 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 拌三糸 オレンジ 牛乳 ホットケーキ	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 ビーフン、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、もやし、きゅうり、にんじん オレンジ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ

\* 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。

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！

おにぎりを作ってみよう！

～外で食べると、ピクニック気分♪

★じゃんびをしよう

エプロンをつけた？ てをあらった？

★じゃんびするもの

たきあがったごはん、しゃもじ、しお、ラップ

★おにぎりをにぎってみよう

- ① てのひらにラップをのせ、しおをすこしふり、ごはんをおく。
- ② てでつつんで、ギュッとにぎる。

★たべよう

たべるじゃんびができれば、ほかほかおにぎりを「いただきまーす！」  
おいしいよ～☆