

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
02月	ドライカレーライス	米、油、米粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉
	レモンサラダ	砂糖	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	しょうゆ、酢
	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きな粉		塩
03火	ご飯	米			
	焼きビーフン	ビーフン、油、砂糖	豚肉	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン	しょうゆ、酒、中華だしの素
	豆腐スープ	ごま油	豆腐	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ	中華だしの素、塩
	焼きそら豆（バナナ）			そらまめ、バナナ	塩
	牛乳		牛乳		
	フライドポテト（焼きじゃが）	じゃがいも、油		あおのり	塩
04水	ご飯	米			
	はまちの甘辛	油、片栗粉、砂糖	はまち	しょうが	しょうゆ、みりん、塩
	即席漬け			キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	酢、塩
	ふのすまし汁	麩		たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳		牛乳		
	せんべい	塩せんべい			
05木	ガパオライス	米、ごま油、砂糖、米粉	鶏ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、ピーマン、しめじ、パプリカ、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、みりん
	高野豆腐のスープ		凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、しいたけ	中華だしの素、塩
	オレンジ			オレンジ	
	ゆかりおにぎり	米			ふりかけ
06金	ご飯	米			
	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん
	切り干しサラダ	油、砂糖	ハム	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	酢、しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	かぼちゃのソフトクッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油		かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩
09月	ご飯	米			
	冷やしきつねうどん	うどん	油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩
	ささみとごぼうのサラダ	マヨネーズ	ささ身	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん	酢、塩
	焼きそら豆（バナナ）			そらまめ、バナナ	塩
	牛乳		牛乳		
	カリカリ煮干し(せんべい)	砂糖、ごま、塩せんべい	煮干し		みりん、しょうゆ
10火	ご飯	米			
	さばのみそ煮	砂糖	さば、みそ	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
	キャベツとハムのサラダ	マヨネーズ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、しょうゆ
	すまし汁			たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳		牛乳		
	バナナ			バナナ	
11水	ご飯	米			
	鶏肉とレバーのオーロラソース	じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖	鶏肉、鶏レバー、みそ	しょうが	ケチャップ、塩
	たたききゅうり	ごま油		きゅうり	しょうゆ、塩
	金時煮豆	砂糖	いんげんまめ		しょうゆ
	フルーツ豆乳クリームかけ	コーンフレーク（無糖）、米粉、砂糖	豆乳	バナナ、みかん、パイナップル、レーズン	
12木	ご飯	米			
	さわらのキャロット焼き	マヨネーズ、油	さわら	にんじん、たまねぎ	塩、パセリ粉
	きゃべつのごま和え	ごま、砂糖		キャベツ、こまつな、にんじん	しょうゆ
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁
	牛乳		牛乳		
	ツナサンド	食パン、マヨネーズ	ツナ缶		パセリ粉
13金	ご飯	米			
	ポークビーンズ	じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉
	きゃべつの磯和え			キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖		バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
16月	ポークカレーライス	米、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、コーンスターチ	豚肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉
	キャベツの香り漬け	砂糖、ごま		キャベツ、にんじん、レモン	塩
	バナナ			バナナ	
	オレンジゼリー	砂糖	ゼラチン	オレンジジュース、みかん、かんてん	
	チーズ		チーズ		

日 ／ 曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
17 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 シルバーサラダ みそ汁	米 砂糖 マヨネーズ、はるさめ	鶏肉 ベーコン 豆腐、みそ	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、ねぎ、わかめ	酢、しょうゆ 酢、塩 だし汁
	牛乳 おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米粉、砂糖、油	牛乳 おから、きな粉		ベーキングパウダー
18 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	米 油、片栗粉、米粉 じゃがいも	牛ひき肉、豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、ひじき あおのり 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
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
19 木	ご飯 さわらの西京焼き ゆかり和え わかめスープ	米 マヨネーズ、油、砂糖	さわら、みそ	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、しいたけ	酒、みりん ふりかけ 中華だしの素、塩
	ビビンバおにぎり	米、ごま油、砂糖	鶏ひき肉	ねぎ、にんじん、コーン	しょうゆ、酒
20 金	ご飯 炒り豆腐 きゅうりとツナのサラダ オレンジ	米 油、砂糖 油、砂糖	豆腐、鶏肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、グリンピース、しいたけ きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	牛乳 ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳		
23 月	ご飯 ミートスパゲティー 野菜スープ バナナ	米 スパゲティ、油、片栗粉	牛ひき肉、豚ひき肉 ベーコン	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
	牛乳 レモン蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳	レモン	ベーキングパウダー
24 火	ご飯 新じゃがの炒め煮 コールスローサラダ オレンジ	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩
	牛乳 豆乳もち	片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳、きな粉		塩
25 水	ご飯 とびうおの磯揚げ インディアンサラダ トマト	米 米粉、油 じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	とびうお ハム、大豆	あおのり キャベツ、きゅうり トマト	塩 酢、塩、カレー粉
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト、ヨーグルト	バナナ、みかん、レーズン	
26 木	ご飯 ひじきのさらさ炒め 拌三条 オレンジ	米 油、砂糖 ビーフン、ごま油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリンピース、ひじき、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳		
27 金	ご飯 さわらのタンドリー風 しょうゆフレンチ かぼちゃのみそ汁	米 マヨネーズ、油 油	さわら 油揚げ、みそ	にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ	ケチャップ、塩、カレー粉 しょうゆ、酢 だし汁
	牛乳 ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油	牛乳	バナナ	塩
30 月	ご飯 茹で豚のごまだれ ミネストローネ 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 バナナ	酢、しょうゆ 塩、洋風だしの素、パセリ粉
	おかかおにぎり	米、ごま	かつお節		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！