

2020年6月 献立予定表 愛信保育園

日	曜	朝食献立名	3時おやつ	材料(昼食とご飯とおやつ)	
1	月	ごはん 納豆 にくじが ひじきとれんこんのきんぴら みそしる	牛乳 手作りマヨチーズトースト	熱と力になるもの 菜、じゃがいも、煮パン、 こんにゃく、マヨネーズ (鯛なし)、油、ごま油 牛乳、納豆、牛肉、昆布 そ、粉チーズ、油揚げ、 ごま	
2	火	ごはん メロン 豚肉とごぼうの土佐煮 ナムル 石狩汁	牛乳 手作り あまざけココアむしパン	米、さといも、米粉、こん にゅく、ごま油、なたね油 牛乳、豚肉、さけ、木綿 豆腐、昆布、ごま油 牛乳、豆乳、ごま	
3	水	春キャベツの中華どんぶり とうふスープ	牛乳 手作りじゃがバター	じゃがいも、米、マーガリ ン、片栗粉、ごま油 牛乳、鶏ごし豆腐、豚肉 豆乳、ごま	
4	木	ごはん ひじき卵焼き チャップチエ 大根と豚肉のスープ	牛乳 手作りあじさいゼリー おかし	米、はるさめ、砂糖、ごま 油 牛乳、鶏、牛ひき肉、豚 肉、油揚げ	
5	金	ごはん ポークピーンズ ちりめんピーマン炒め タラと旬野菜のクリームシチュー	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、じゃがいも、 ピーフン、ごま油 牛乳、豚肉、たら、だい す、脱脂粉乳、しらずす し、ごま	
6	土	かやくご飯 豚汁 メロン	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく 牛乳、鶏肉、豚肉、豆み そ、木綿豆腐、油揚げ、 しらずすし	
7	日	花の模様			
8	月	ごはん コロッケ はくさいとほうれんそうのおひたし カレーチャウダー	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、じゃがい も、マーガリン、砂糖、な たね油 牛乳、ツナ水煮缶、脱脂 粉乳	
9	火	ハヤシライス かぼちゃのサラダ メロン	牛乳 黒糖パン	米、パン、じゃがいも、鶏 肉、マカロニ、マヨネーズ (鯛なし) 牛乳、牛肉、ヨーグルト	
10	水	きつねご飯 トックスープ	手作りヨーグルト おかし	もち、米、三温糖、ごま油 ヨーグルト、鶏肉、鶏 豆乳、ごま	
11	木	ごはん すいか 国鍋肉(ほいこーろー) パンパンジー 酸辣湯(さんらーたん)	牛乳 手作り麻花兒(まーはある) 中国メニュー	米、小麦粉、砂糖、ごま 油、なたね油、はるさめ、 片栗粉 牛乳、豚肉、鶏ささ身、 豆みそ、ごま	
12	金	ごはん 納豆 赤魚のから揚げ ひじきの五目煮 みそしる	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、から揚げ粉、 油、こんにゃく、片栗粉、 ごま油 牛乳、あかうお、納豆、 木綿豆腐、豆みそ、ちく わ、油揚げ	
13	土	カレーピラフ ポタージュ りんご	牛乳 おかし	米、マーガリン 牛乳、鶏もも肉、脱脂粉 乳	
14	日	花の模様			
15	月	ごはん イワシフライ ピーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 手作りお好み焼き	米、じゃがいも、なたね 油、ピーフン、米粉、マヨ ネーズ(鯛なし)、片栗 粉、ごま油 牛乳、鶏肉、豚ひき肉、 ウインナー、木綿豆腐、 脱脂粉乳、かつお節	
16	火	ごはん さくらんぼ 豆腐入りミートローフ 新ごぼうサラダ ポタージュ	牛乳 手作りカルシウムおにぎり おたんじょうびかい	米、じゃがいも、パン粉、 片栗粉、油、マヨネーズ (鯛なし) 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、チーズ、ツナ水煮缶、 脱脂粉乳、しらずす し、ごま、かつお節	

✿愛信保育園では、毎月のかみかみメニューをとおして、よくかんで食べることの大切さ、栄養を子どもたちにつたえています。
✿しっかり睡んで食べるポイントの一つに「口の健康を保つ」ことがあります。6月は歯科検診や内科健診があります。この機会に口や体の健康を保ち、おいしく楽しく食事をとることを話題にしましょう。

☆自分で食べられる固さ大きさにして、「食べた！」を引き出す。 ☆楽しい雰囲気の中で大切な人と食べる安心感を感じる。
☆無理強いせず、食べたい気持ちを起こすようなさりげない手伝いや声掛けを。 ☆早寝早起きを心掛け、生活のリズムを整えてお腹を空かせる。