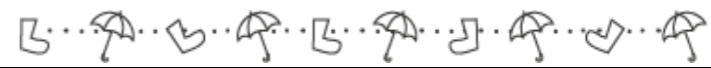



献立予定表



日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)		
				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
1	土	チキンライス ポパイスープ いちご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いちご、コーン、マッシュルーム、いんげん
2	日	○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○				
3	月	ごはん なつとう 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 手作りお好み焼き	米、じゃがいも、マヨネーズ (卵なし)、上新粉、片栗粉	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、かつお節	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、白ねぎ、えのきたけ、あおのり
4	火	ごはん おたんじょう会 ハンバーグ 新ごぼうサラダ カレーチャウダー	牛乳 手作り あじさいゼリー おかし	米、じゃがいも、米粉パン、砂糖、マヨネーズ (卵なし)、油、ピーマン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮、ウインナー	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、メロン、にんじん、ごぼう、アスパラガス、いんげん、コーン、かんでん
5	水	ごはん にくじゃが ちりめんニラいため 石狩じり	牛乳 ごさりの かぼちゃパン	米、じゃがいも、パン、こんにゃく、さといも、ビーフン、油、ごま油	牛乳、牛肉、さけ、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、いんげん、白ねぎ
6	木	ごはん 千切り ナムル 大根と豚肉のスープ	お茶 鮭おにぎり	米、小麦粉、上新粉、ごま油	豚肉、卵、さけ(焼)、ごま	りんご、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、あおのり
7	金	カレーライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 手作り黒糖クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、発芽玄米、油、マヨネーズ (卵なし)	牛乳、ツナ水煮、バター、黒ごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、福神漬、いんげん、コーン
8	土	かやくごはん スタミナスープ いちご	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し	にんじん、だいこん、いちご、糸みつば、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、わかめ
9	日	<p>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、楽しさを子どもたちにつたえています。</p> <p>しっかりと噛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。</p> 				
10	月	ごはん さかなのトマト煮 新じゃがのみそ炒め すましじる	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	米、じゃがいも、上新粉、白玉粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、ちくわ、豆みそ	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん
11	火	ごはん 鶏のからあげ パンサンデー	牛乳 ごさりのメロンパン	米、パン、さつまいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豆みそ、ツナ水煮、ごま	りんご、だいこん、きゅうり、えのきたけ、わかめ
12	水	春キャベツの中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、片栗粉、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、コーン、ピーマン、ねぎ、干しいたけ
13	木	ごはん 豚肉とごぼうの土佐煮 たきぎあえ みどしる	牛乳 手作りじゃがバター	じゃがいも、米、こんにゃく、マーガリン、ごま油、油	牛乳、豚肉、豆みそ、ちくわ、かつお節、ごま	りんご、きゅうり、にんじん、ごぼう、なす、いんげん、白ねぎ、ひじき、わかめ
14	金	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ 新たまねぎスープ	牛乳 手作り カルピスラスク	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マーガリン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、ウインナー、脱脂粉乳、カルピス、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ、いんげん
15	土	ミートスパゲッティ りんご	牛乳 おかし	スパゲッティ、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、ピーマン

日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)		
				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	日	○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○*○○○				
17	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 フライドポテト	米、上新粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
18	火	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 中華スープ	牛乳 手作り きなこケーキ	米、上新粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、牛肉、バター、豚肉、きな粉、油揚げ	バナナ、にんじん、もやし、ピーマン、たけのこ、白ねぎ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ひじき
19	水	牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すましじる	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	米、さつまいも、パン、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
20	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き いぞべあえ みどしる	牛乳 手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、木綿豆腐、豆みそ	りんご、キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、白ねぎ、焼きのり
21	金	赤米入りごはん 赤魚のからあげ れんこんチップ 五目豆	牛乳 手作り ミルクわらびもち みどしる	米、片栗粉、油、砂糖、から揚げ粉、こんにゃく、赤米	牛乳、あかうお、だいず、豆みそ、脱脂粉乳、ちくわ、きな粉、凍り豆腐	れんこん、なす、にんじん、ねぎ、ピーマン、ごぼう
22	土	ピピンパ カクテキ わかめスープ いちご	牛乳 おかし	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、キムチ、いちご、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、わかめ
23	日	<p>★園の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる★ 子どもと一緒に食事をすると、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手！大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。(わんぱくだよりより)</p>				
24	月	ごはん コロケ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、じゃがいも、ビーフン、マヨネーズ (卵なし)、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、粉チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト缶、にんじん、オクラ、ピーマン、あおのり
25	火	中華炊き込みおこわ バンバンジー 酸辣湯 (さんらーたん) バナナ	牛乳 手作り ココア蒸しケーキ	もち米、米、米粉、砂糖、ごま油、はるさめ、油、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、豚肉、豆みそ、ごま	バナナ、もやし、きゅうり、ゆでたけのこ、チンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ、にんじん、干しいたけ
26	水	ハヤシライス 春キャベツのツナマヨサラダ	牛乳 手作りラッシー おかし	米、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ (卵なし)	ヨーグルト(加糖)、牛乳、牛肉、ツナ水煮	キャベツ、たまねぎ、みかん濃縮果汁、にんじん、コーン、いんげん、かんでん
27	木	ごはん 焼きししゃも ひじきの五目煮 みどしる	お茶 きつねおにぎり	米、さつまいも、こんにゃく、三温糖、ごま油、油	木綿豆腐、豆みそ、油揚げ、ちくわ、ごま、ししゃも	りんご、にんじん、ピーマン、ひじき、わかめ
28	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティ みどしる	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、スパゲッティ、マーガリン、砂糖、油	牛乳、だいず、豚肉、豆みそ、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	たまねぎ、なす、にんじん、コーン、こまつな、ピーマン、いんげん、ねぎ
29	土	フルコギ丼 ビーフンスープ りんご	牛乳 おかし	米、油、ビーフン、砂糖	牛乳、牛肉、ウインナー、ごま、豆みそ	たまねぎ、にんじん、りんご、にら、赤ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ
30	日	<p>※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください</p> 				