



# 6月 給食予定献立表



令和5年5月31日 小柳保育園

| 日  | 曜日 | 全 員 献 立  | 赤の食品<br>(血や肉をつくる)            | 緑の食品<br>(体の調子をよくなる)                      | 黄色の食品<br>(熱や力になる)     | おやつ          |           |
|----|----|--|------------------------------|--|-----------------------|--------------|-----------|
| 1  | 木  | パン ポテトオムレツ ほうれん草のソテー<br>人参煮 わかめと麩のスープ りんご        | 豚ひき・卵・わかめ<br>ベーコン・牛乳         | ほうれん草・コーン・人参<br>玉ねぎ・りんご                  | パン・じゃがいも<br>麩・バター     | ジョア<br>おかし   |           |
| 2  | 金  | ひじきごはん 鶏の梅しそ巻 トマト<br>もやしの胡麻和え きこの澄まし汁 オレンジ       | ひじき・油揚げ・豆腐<br>鶏の梅しそ巻・牛乳      | 人参・トマト・もやし<br>しめじ・椎茸・オレンジ                | ごはん・油<br>ごま・糸こん       | 牛乳<br>おかし    |           |
| 3  | 土  | ハヤシライス 福神漬け<br>サラダ アンパンマンジュース                    | 豚肉・卵<br>サラダファミリー・牛乳          | 玉ねぎ・人参・福神漬け・きゅうり<br>レタス・トマト・アンパンマンジュース   | ごはん・油<br>ルー           | 牛乳<br>おかし    |           |
| 5  | 月  | 味噌カレー牛乳ラーメン<br>りんご                               | 焼豚・なると<br>わかめ・牛乳             | もやし・長ねぎ・メンマ<br>りんご                       | 中華麺・バター<br>ラーメンスープ    | 牛乳<br>おかし    |           |
| 6  | 火  | ごはん 揚げ豆腐あんかけ 板かま<br>小松菜のツナ和え もずくの味噌汁 パイン缶        | 豆腐・鶏ひき肉・板かま<br>ツナ・油揚げ・もずく・牛乳 | ささげ・人参・玉ねぎ・小松菜<br>パイン缶                   | ごはん・油<br>片栗粉          | 牛乳<br>おかし    |           |
| 7  | 水  | ごはん 焼鮭 ほうれん草のピーナッツ和え<br>れんこんきんぴら 豚汁風味噌汁 オレンジ     | 鮭・豚肉<br>牛乳                   | ほうれん草・れんこん・人参<br>オレンジ                    | ごはん・ごま<br>ピーナッツ       | 牛乳<br>おかし    |           |
| 8  | 木  | パン ハンバーグ 大根サラダ ブロッコリー<br>中華コーンスープ パナナ            | 合いひき肉・卵<br>牛乳                | 玉ねぎ・大根・人参・きゅうり<br>ブロッコリー・コーン・パナナ         | パン・パン粉<br>ごま・片栗粉      | 牛乳<br>おかし    |           |
| 9  | 金  | ふりかけごはん せんべい汁 ハムカツ<br>千切りサラダ いちご                 | 鶏もも肉・ハムカツ<br>牛乳              | 大根・人参・牛蒡・椎茸・舞茸・長ねぎ<br>きゃべつ・人参・きゅうり・いちご   | ごはん・ふりかけ<br>せんべい・サラダ油 | 牛乳<br>おかし    |           |
| 10 | 土  | チキンカレーライス 福神漬け<br>サラダ アンパンマンジュース                 | 鶏もも肉・卵<br>サラダファミリー・牛乳        | 玉ねぎ・人参・福神漬け・きゅうり<br>レタス・トマト・アンパンマンジュース   | ごはん・油<br>ルー           | 牛乳<br>おかし    |           |
| 12 | 月  | 肉うどん<br>りんご                                      | 豚肉・わかめ・板かま<br>牛乳             | ほうれん草・万能ねぎ<br>りんご                        | うどん<br>揚げ玉            | ヨーグルト<br>おかし |           |
| 13 | 火  | ごはん 目玉焼き ウインナー ひじき煮<br>野菜炒め なめこ豆腐の味噌汁 パイン缶       | 卵・ウインナー・大角天<br>ひじき・豆腐・牛乳     | 人参・ささげ・きゃべつ・もやし<br>ニラ・なめこ・パイン缶           | ごはん<br>糸こん            | 牛乳<br>おかし    |           |
| 14 | 水  | ごはん さばのカレー煮 ビーフン炒め<br>おぐらのなめたけ和え 大根の味噌汁 オレンジ     | さばのカレー煮<br>豚肉・油揚げ・牛乳         | きゃべつ・人参・玉ねぎ・椎茸<br>おぐら・なめたけ・大根・オレンジ       | ごはん<br>ビーフン           | 牛乳<br>おかし    |           |
| 15 | 木  | パン コーンクリームコロッケ 人参しりしり<br>ブロッコリーサラダ 玉ねぎのスープ パナナ   | 卵・ツナ・ベーコン<br>牛乳              | 人参・ブロッコリー・きゅうり<br>コーン・レタス・玉ねぎ・パナナ        | パン・油<br>コーンコロッケ       | 牛乳<br>おかし    |           |
| 16 | 金  | 焼き鳥丼 小松菜の和え物<br>トマト 具沢山味噌汁 パイン缶                  | 鶏もも肉・ベーコン<br>わかめ・豆腐・牛乳       | 玉ねぎ・小松菜・人参・もやし・トマト<br>大根・舞茸・長ねぎ・パイン缶     | ごはん<br>焼き鳥のタレ         | 牛乳<br>おかし    |           |
| 17 | 土  | ビーフカレーライス 福神漬け<br>サラダ アンパンマンジュース                 | 牛肉・卵<br>サラダファミリー・牛乳          | 玉ねぎ・人参・福神漬け・きゅうり<br>レタス・トマト・アンパンマンジュース   | ごはん・油<br>ルー           | 牛乳<br>おかし    |           |
| 19 | 月  | 塩バターコーンラーメン<br>すいか                               | 焼豚・なると<br>わかめ・牛乳             | もやし・長ねぎ・メンマ<br>コーン・すいか                   | 中華麺・バター<br>ラーメンスープ    | 牛乳<br>おかし    |           |
| 20 | 火  | ごはん 酢豚風 ブロッコリーのツナ和え<br>板かま なすと油揚げの味噌汁 パイン缶       | 鶏のから揚げ・ツナ<br>板かま・油揚げ・牛乳      | 玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸<br>ブロッコリー・なす・パイン缶         | ごはん・油<br>マヨ・酢豚の素      | 牛乳<br>おかし    |           |
| 21 | 水  | ごはん あじの大葉フライ コールスローサラダ<br>かぼちゃ煮 きこの味噌汁 オレンジ      | あじの大葉フライ<br>牛乳               | キャベツ・コーン・人参・かぼちゃ<br>しめじ・えのき・オレンジ         | ごはん・油<br>マヨ           | 牛乳<br>おかし    |           |
| 22 | 木  | <お誕生会>チャーハン 焼売 青椒肉絲<br>トマト わかめスープ オレンジ ゼリー       | 焼豚・焼売・豚肉<br>卵・わかめ・牛乳         | 長ねぎ・ピーマン・筍・トマト<br>万能ねぎ・オレンジ・ゼリー          | ごはん<br>ごま             | ヤクルト<br>ケーキ  |           |
| 23 | 金  | 納豆ごはん 豚汁<br>スパゲティーサラダ パナナ                        | 納豆・豚肉・ハム<br>焼豆腐・牛乳           | 人参・牛蒡・白菜・長ねぎ・きゃべつ<br>大根・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・パナナ | ごはん・マヨ<br>スパゲティー      | 牛乳<br>おかし    |           |
| 24 | 土  | お弁当の日  |                              |  |                       |              | 牛乳<br>おかし |
| 26 | 月  | カレーうどん チーズ<br>すいか                                | 鶏もも肉・卵<br>板かま・牛乳             | 玉ねぎ・人参・長ねぎ<br>すいか                        | うどん<br>ルー・チーズ         | 牛乳<br>おかし    |           |
| 27 | 火  | ごはん とり天 中華ナムル<br>大根煮 キャベツの味噌汁 パイン缶               | 鶏もも肉・油揚げ<br>牛乳               | もやし・人参・ほうれん草・大根<br>キャベツ・パイン缶             | ごはん・油<br>天ぷら粉・ごま      | 牛乳<br>おかし    |           |
| 28 | 水  | ごはん 白身魚の竜田揚げねぎソース 野菜のお浸し<br>さつま芋の甘煮 ニラと卵の味噌汁 パナナ | 白身魚の竜田揚げ<br>卵・牛乳             | 長ねぎ・白菜・人参・アスパラ<br>ニラ・パナナ                 | ごはん・油・ごま<br>さつま芋の甘煮   | 牛乳<br>おかし    |           |
| 29 | 木  | ごはん メンチカツ じゃこピーマン<br>春雨サラダ かきたま汁 オレンジ            | メンチカツ・じゃこ<br>ハム・卵・牛乳         | ピーマン・きゅうり・人参<br>えのき・オレンジ                 | ごはん・油<br>春雨・片栗粉       | 牛乳<br>おかし    |           |
| 30 | 金  | とうもろこしごはん ちゃんぽんスープ<br>餃子 中華きゅうり パイン缶             | 豚肉・なると・えび<br>餃子・牛乳           | コーン・キャベツ・玉ねぎ・人参・<br>もやし・きくらげ・きゅうり・パイン缶   | ごはん・ごま<br>ちゃんぽんスープ    | 牛乳<br>おかし    |           |

◎材料、その他の都合により変更になる場合もありますのでご了承ください



## よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし菌予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みこたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



## 給食室から一言



一日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。蒸し暑さで食欲を落とさないよう料理を工夫し、梅雨時期を乗り越えましょう。