

令和4年度 6月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		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	調味料		
1 ～ 水 ～	白飯(*) 魚の竜田揚げ ピーマンソテー 大豆のカレースープ	バナナ	米、油 片栗粉、砂糖 菓子	牛乳、さば、だいす 片栗粉、砂糖 菓子	たまねぎ、ピーマン、にんじん 赤ピーマン、コーン、しょうが バナナ	しょうゆ、酒、みりん 鶏がらスープの素 塩、パセリ粉 カレー粉、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 牛乳
2 ～ 木 ～	白飯(*) 豆腐のよせ焼き じゃが芋のみそ汁	オレンジ	米、砂糖 パン粉 じゃがいも	豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、卵、みそ 煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ こんぶ オレンジ、りんご果汁	しょうゆ、酒 ゼラチン、麦茶	アップル果汁 アップルゼリー ミルク
3 ～ 金 ～	食パン(*) ポークビーンズ 野菜のじゃこサラダ	バナナ	食パン、ごま油 じゃがいも 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、卵 だいす、脱脂粉乳 しらす干し、ごま	かぼちゃ、トマト缶、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん グリンピース、わかめ、しょうが バナナ	しょうゆ、酢、塩 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース、麦茶	お茶 マンナ 大学かぼちゃ 牛乳
★ 4 ～ 土 ～	ちゃんぽん 茹で卵 牛乳	オレンジ	中華めん 油 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、干しいたけ オレンジ、りんご果汁	しょうゆ、塩 鶏がらスープの素 麦茶	アップル果汁 ビスコ お茶
6 ～ 月 ～	白飯(*) 野菜の卵とじ 豚汁	オレンジ	米、砂糖、油 さつまいも 菓子	牛乳、卵、豚肉 みそ、さつま揚げ 煮干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、こんぶ 野菜ジュース、オレンジ果汁	しょうゆ、塩 ゼラチン、麦茶	お茶 ハイハイ キャロットゼリー 牛乳
7 ～ 火 ～	白飯(*) 豚肉のマリネ風 野菜みそ汁	バナナ	米、マカロニ 砂糖、油	豚肉、みそ きな粉、油揚げ 煮干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、こまつな、にんじん きゅうり、赤ピーマン、わかめ こんぶ、バナナ、りんご果汁	しょうゆ、塩 ウスターソース 酢、麦茶	アップル果汁 マカロニあべかわ 乳酸菌ウォーター
8 ～ 水 ～	人参ご飯(*) 炊き合わせ 豆腐のみそ汁	オレンジ	米、砂糖 菓子	牛乳、豆腐、鶏肉 さつま揚げ、みそ 煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん グリンピース、ねぎ、こんぶ あおのり、オレンジ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
9 ～ 木 ～	白飯(*) 八宝菜風 豆腐スープ	バナナ	米、片栗粉 油、砂糖 ごま油	豚肉、豆腐、かまぼこ しらす干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、わかめ、干しいたけ あおのり、バナナ、りんご果汁	しょうゆ、塩 鶏がらスープの素 麦茶	アップル果汁 しらす入りおにぎり お茶
10 ～ 金 ～	食パン(*) 魚のオニオンカレー焼き ひじきのサラダ じゃがいもの洋風スープ	オレンジ	食パン、小麦粉 じゃがいも 油、砂糖 菓子	牛乳、ホキ、卵 チーズ、脱脂粉乳、魚粉	たまねぎ、きゅうり、にんじん コーン、もやし、グリンピース キャベツ、ひじき、あおのり オレンジ	しょうゆ、酢、塩 酒、鶏がらスープの素 パセリ粉、カレー粉 お好みソース、麦茶	お茶 マンナ お好み焼き 牛乳
★ 11 ～ 土 ～	焼きうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん、油 菓子	牛乳、卵、鶏肉 さつま揚げ、かまぼこ かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし にんじん、ねぎ、あおのり バナナ、りんご果汁	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 ぱたぱた焼き お茶
13 ～ 月 ～	白飯(*) 親子煮 たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、砂糖、油 じゃがいも 菓子	牛乳、卵、豆腐 鶏肉、みそ さつま揚げ、煮干し	たまねぎ、にんじん、グリンピース わかめ、こんぶ、オレンジ りんご果汁	しょうゆ、酒 ゼラチン、麦茶	お茶 ハイハイ アップルムース 牛乳
14 ～ 火 ～	食パン(*) 鶏肉の中華炒め にらのかき玉汁	バナナ	食パン、油 砂糖、片栗粉 じゃがいも ごま油	豆腐、鶏肉 卵、煮干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、なす、にんじん しめじ、にら、こんぶ バナナ、りんご果汁	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 フライドポテト 乳酸菌ウォーター
15 ～ 水 ～	麦飯(*) 豚肉入り野菜炒め 吉野汁	オレンジ	米、押麦 油、片栗粉 菓子	牛乳、豆腐 豚肉、油揚げ 煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん もやし、赤ピーマン、ピーマン ねぎ、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ムーンライト 牛乳

給食室から お知らせ



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことでおこります。子どもの歯は軟らかくむし歯になりやすいため、毎日の歯磨きで予防することが大切です。健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

また、梅雨の時期にきをつけたいのが食中毒です。細菌性の食中毒が増えるこの時期に菌を繁殖させないためにも「つづけない（手洗い）増やさない（冷蔵・冷凍）やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って食中毒を予防しましょう調理員 竹下美保

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

20日(月)です

令和4年度 6月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		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	調味料		
16 木	白飯(*) ひき肉カレー 三色ナムル	バナナ	米、小麦粉 じやがいも、砂糖 マーガリン、ごま油	牛乳、脱脂粉乳、豚肉 ちくわ、ごま、チーズ	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、コーン、にんにく グリンピース、トマトピューレ しょうが、バナナ、りんご果汁	チャツネ、酢、しょうゆ、カレー粉、ケチャップ、鶏がらスープの素、ウスターソース、ベーキングパウダー、パセリ粉、ガラムマサラ、麦茶	アップル果汁 コーン蒸しパン ミルク
17 金	白飯(*) ちくわのいそべ揚げ 切り干し大根のサラダ すまし汁	オレンジ	米、砂糖 小麦粉、油 菓子	牛乳、ちくわ、豆腐 卵、ごま、煮干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん こまつな、切り干しだいこん こんぶ、あおのり オレンジ果汁、オレンジ	しょうゆ、酢、塩 ゼラチン 麦茶	お茶 マンナ オレンジゼリー 牛乳
★ 18 土	きつねうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 砂糖 菓子	牛乳、卵、かまぼこ 鶏肉、油揚げ、煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ、バナナ りんご果汁	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 きな粉餅せんべい お茶
20 月	食パン(*) 麻婆豆腐 青菜のスープ	バナナ	米、食パン 砂糖、片栗粉 油、ごま油 菓子	豆腐、豚肉、みそ 赤みそ、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん ピーマン、ねぎ、干しいたけ ににく、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、酒 鶏がらスープの素 塩、麦茶	お茶 ハイハイ おにぎり(みそ焼き) お茶
21 火	白飯(*) サバの塩焼き かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	オレンジ	米 砂糖 菓子	さば、みそ 油揚げ、煮干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター	かぼちゃ、にんじん、えのきたけ わかめ、こんぶ、オレンジ りんご果汁	しょうゆ、酒 塩、麦茶	アップル果汁 源氏パイ 乳酸菌ウォーター
22 水	麦飯(*) 鶏レバーと野菜の甘辛煮 豆腐のみそ汁	バナナ	米、押麦 砂糖、油 菓子、食パン	鶏レバー、豆腐、みそ 牛乳、油揚げ、煮干し 飲むヨーグルト(鉄強化)	たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ、ねぎ、こんぶ グリンピース、バナナ ブルーベリージャム	しょうゆ、酒 みりん、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ジャムパン 飲むヨーグルト
★ 23 木	ゆかりご飯 チキンカツ ツナサラダ たまねぎのスープ	ゼリー	米、パン粉 マヨネーズ、砂糖 小麦粉、片栗粉 油	鶏肉、豆乳、脱脂粉乳 卵、ツナ油漬、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、しめじ、ねぎ りんご果汁	しょうゆ、塩 鶏がらスープの素 ケチャップ、ゼリー ゆかり、麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
24 金	白飯(*) オムレツ キャベツサラダ ミネストローネスープ	オレンジ	米、油、砂糖 ポップコーン マヨネーズ マーガリン、菓子	牛乳、卵、鶏肉 チーズ、ベーコン 脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン、ピーマン、トマト缶 トマトジュース、オレンジ	しょうゆ、塩 ケチャップ、酢 鶏がらスープの素 パセリ粉、麦茶	お茶 マンナ ポップコーン 牛乳
★ 25 土	スパゲティーナボリタン 牛乳	バナナ	スパゲティ 油 菓子	牛乳、卵 豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン バナナ、りんご果汁	ケチャップ ウスターソース 麦茶	アップル果汁 チョイス お茶
27 月	白飯(*) ひじきと厚揚げの炒め煮 もやしのみそ汁	オレンジ	米、砂糖、ごま油 じやがいも、油 糸こんにゃく 片栗粉、菓子	牛乳、生揚げ みそ、さつま揚げ 豚肉、煮干し	たまねぎ、だいこん、にんじん もやし、ひじき、ねぎ わかめ、こんぶ、あおのり グリンピース、オレンジ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 ハイハイ 芋もち 牛乳
28 火	食パン(*) 春雨の和え物 肉団子のスープ煮	スイカ	食パン、はるさめ 油、砂糖 片栗粉	卵、鶏肉 かまぼこ、ごま いわし カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな、しいたけ しょうが、すいか、りんご果汁	しょうゆ、酢 塩、麦茶 鶏がらスープの素	アップル果汁 かむかむ小魚(ごま) 乳酸菌ウォーター
29 水	白飯(*) チキンカレー コーンサラダ	バナナ	米、小麦粉 じやがいも マーガリン、砂糖 油、菓子	牛乳、鶏肉 チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン、きゅうり、ににく しょうが、グリンピース トマトピューレ、バナナ	酢、塩、麦茶 鶏がらスープの素、ウスターソース チャツネ、ケチャップ カレー粉、ガラムマサラ	お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 牛乳
30 木	白飯(*) 豆腐ハンバーグ きゅうりのみ トマトスープ	オレンジ	米、水あめ じやがいも 砂糖、油、菓子 パン粉、片栗粉	豆腐、鶏肉 脱脂粉乳、卵 みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん ねぎ、トマト缶、オレンジ りんご果汁	しょうゆ、塩 ケチャップ、酒 鶏がらスープの素 パセリ粉、麦茶	アップル果汁 米ポン ミルク

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

20日(月)です