

令和5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 ～ 木 ～	白飯 豆腐ハンバーグ きゅうりもみ トマトスープ	バナナ	米、じゃがいも 砂糖、油 片栗粉	豆腐、鶏肉、脱脂粉乳 卵、みそ	たまねぎ、バナナ、トマト缶 きゅうり、にんじん、ねぎ りんご果汁	しょうゆ、塩 パセリ粉 ケチャップ、ゼラチン 麦茶	アップル果汁 アップルゼリー ミルク
2 ～ 金 ～	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、小麦粉、油 さつまいも、片栗粉 糸こんにゃく、砂糖 ごま油、じゃがいも	牛乳、生揚げ さつま揚げ、みそ 豚肉、煮干し、豆乳 オレンジ	たまねぎ、だいこん、にんじん もやし、グリンピース、ひじき ねぎ、わかめ、こんぶ オレンジ	しょうゆ、酒 酒、とりがらスープ素 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 マンナ さつまいもボーロ 牛乳
3 ～ 土 ～	ちゃんぽん 茹で卵 牛乳	バナナ	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、しいたけ、バナナ	しょうゆ、塩 とりがらスープ素 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
5 ～ 月 ～	白飯 酢鶏風煮 わかめスープ	オレンジ	米、砂糖 片栗粉、油	牛乳、鶏肉、かまぼこ	たまねぎ、オレンジ、にんじん ピーマン、わかめ、しいたけ オレンジ果汁	しょうゆ、酒、塩 ゼラチン、酢 とりがらスープ素 麦茶	お茶 ハイハイ オレンジゼリー 牛乳
6 ～ 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	酢、しょうゆ 塩 ウスターソース 麦茶	アップル果汁 マカロニあべかわ 乳酸菌ウォーター
7 ～ 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、さやいんげん 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
8 ～ 木 ～	白飯 八宝菜風 豆腐スープ	バナナ おにぎり作り (以上児)	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、しいたけ あおのり、バナナ	しょうゆ、塩 とりがらスープ素 麦茶	アップル果汁 しらす入りおにぎり お茶
9 ～ 金 ～	白飯 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	米、じゃがいも 小麦粉、油 砂糖	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 キャベツ、コーン、もやし グリンピース、ひじき あおのり、オレンジ	しょうゆ、酢、塩 パセリ粉、カレー粉 とりがらスープ素 お好みソース、麦茶	お茶 マンナ お好み焼き 牛乳
10 ～ 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	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 ムーンライト お茶
12 ～ 月 ～	白飯 春雨のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、砂糖 はるさめ、油	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ、わかめ、しょうが こんぶ、りんご果汁 オレンジ	しょうゆ、塩 ゼラチン、酒 麦茶	お茶 ハイハイ アップルムース 牛乳
13 ～ 火 ～	白飯 鶏肉の中華炒め にらのかき玉汁	バナナ	米、砂糖 片栗粉、ごま油 菓子	卵、牛乳 豆腐、鶏肉、煮干し	たまねぎ、なす、にんじん しめじ、にら、こんぶ バナナ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 ほたほた焼き 牛乳
14 ～ 水 ～	麦飯 豚肉入り野菜炒め 吉野汁	オレンジ たまねぎ皮むき (ほし)	米、押麦 油、片栗粉 さつまいも	豆腐、豚肉、油揚げ 煮干し、豆乳 カルシウム入り乳酸菌ウォーター	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 ゼラチン 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 豆乳プリン 乳酸菌ウォーター
15 ～ 木 ～	白飯 ひき肉のハヤシ風 キャベツのサラダ	バナナ	米、小麦粉 水あめ、油 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、トマト缶 トマトジュース、にんじん コーン、トマトピューレ グリンピース、バナナ	酢、しょうゆ、塩 ウスターソース デミグラスソース とりがらスープ素、麦茶	アップル果汁 米ポン ミルク

給食室からの お知らせ



6月は食育月間。食育を集中的に行い、推進を強化する月として6月を「食育月間」と定めました。これをきっかけに、ご家庭でも一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。また、6月は雨の多い時期ですが、季節は夏に移っていきます。蒸し暑い日が多くなってくるので、食中毒に注意しましょう。手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生に気を付けて過ごしていましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

今月の主食・副食費の引き落とし日

20日(火)

令和5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	
		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 ～ 金	白飯 麻婆豆腐 青菜のスープ	オレンジ	米、油 砂糖、片栗粉	豆腐、豚肉、みそ 赤みそ	たまねぎ、こまつな、コーン にんじん、ピーマン、ねぎ 干しいたけ、にんにく しょうが、オレンジ	しょうゆ 酒、塩 とりがらスープ素 麦茶	お茶 マンナ 焼きもろこしおにぎり お茶
17 ～ 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	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶
19 ～ 月	白飯 鶏つくね 切り干し大根のサラダ すまし汁	オレンジ	米、片栗粉 じゃがいも 油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉 ごま、煮干し	たまねぎ、きゅうり、ねぎ にんじん、こまつな 切り干しだいこん、こんぶ オレンジ	しょうゆ、酢 みりん、塩 麦茶	お茶 ハイハイン 芋もち 牛乳
20 ～ 火	白飯 魚とじゃが芋のケチャップ煮 大豆のスープ	バナナ	米、食パン じゃがいも 片栗粉、油	ホキ、だいす カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、バナナ にんじん、ピーマン ブルーベリージャム	しょうゆ、酒 ケチャップ、塩 パセリ粉、麦茶 とりがらスープ素	アップル果汁 ジャムパン 乳酸菌ウォーター
21 ～ 水	麦飯 鶏レバーと野菜の甘辛煮 豆腐のみそ汁	オレンジ	米、押麦 砂糖、油 ごま油	鶏レバー、豆腐、みそ 牛乳、油揚げ、煮干し ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ、グリンピース、ねぎ こんぶ、オレンジ	しょうゆ、酒 みりん 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 みそ焼きおにぎり お茶
22 ～ 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、油、パン粉 片栗粉、小麦粉 砂糖	鶏肉、豆乳、脱脂粉乳 卵、ツナ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、しめじ、ねぎ	しょうゆ、塩 ケチャップ、オレンジゼリー とりがらスープ素 麦茶、ゆかり	アップル果汁 豆乳もち ミルク
23 ～ 金	白飯 ポークビーンズ 野菜のじやこサラダ	オレンジ	米、じゃがいも 油、砂糖 ごま油、菓子	豚肉、卵、だいす 脱脂粉乳、しらす干し 飲むヨーグルト(鉄強化)	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、オレンジ トマト缶	しょうゆ、みりん、酢、塩 デミグラスソース ウスターソース ケチャップ、麦茶	お茶 マンナ きな粉餅せんべい 飲むヨーグルト
24 ～ 土	スパゲティーナポリタン 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	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
26 ～ 月	白飯 チキンカレー コーンサラダ	バナナ	米、じゃがいも ポップコーン 油、砂糖 マーガリン	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン、きゅうり グリンピース、バナナ	酢、塩 カレールー (小麦、乳、卵なし) 麦茶	お茶 ハイハイン ポップコーン 牛乳
27 ～ 火	白飯 春雨の和え物 肉団子のスープ煮	オレンジ	米、はるさめ 油、砂糖 片栗粉	鶏肉、卵、かまぼこ いわし、ごま 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、オレンジ	しょうゆ、酢 塩 とりがらスープ素 麦茶	アップル果汁 かむかむ小魚 乳酸菌ウォーター
28 ～ 水	白飯 サバの塩焼き かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	バナナ	米、砂糖 菓子	牛乳、さば、みそ 油揚げ、煮干し	かぼちゃ、にんじん えのきたけ、わかめ、こんぶ バナナ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 牛乳
29 ～ 木	白飯 鶏むね肉の照り焼き キャベツサラダ ミネストローネスープ	オレンジ	米、小麦粉 油、片栗粉 砂糖	鶏肉、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマト缶、コーン、しょうが トマトジュース、オレンジ	酒、しょうゆ、塩、パセリ粉 ケチャップ、みりん 酢、ペーリングパウダー とりがらスープ素、麦茶	アップル果汁 コーン蒸しパン ミルク
30 ～ 金	白飯 豆腐のよせ焼き じゃが芋のみそ汁	バナナ	米、食パン、油 じゃがいも、マーガリン パン粉、砂糖 グラニュー糖	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、わかめ、バナナ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 マンナ ラスク ミルク

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です



アスパラガス

さわやかな緑色と柔らかな穂先が春らしいアスパラガス。太くまっすぐで、緑鮮やか、穂先が開いていないものをえらびましょう。切り口がみずみずしく、固くなっているものが新鮮です。根本は皮をむいておくと口当たりがよくなります。

【栄養】★アスパラギン酸…疲労回復やスタミナ増強に
★カロテン…体内でビタミンAになる



今月の主食・副食費の引き落とし日
20日(火)