

令和6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 ～ 土	スペゲティーナポリタン 牛乳	オレンジ スペゲティ 油 菓子	牛乳、卵 豚肉、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ にんじん、ピーマン	ケチャップ ウスターーソース 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
3 ～ 月	麦飯 酢鶏風煮 わかめスープ	バナナ 米、砂糖 押麦、油 片栗粉	牛乳、鶏肉 かまぼこ	りんご果汁、たまねぎ バナナ、にんじん ピーマン、わかめ 干しいたけ	粉ゼラチン しょうゆ、酢 酒、塩、麦茶 がらスープ素	お茶 ハイハイン アップルゼリー 牛乳
4 ～ 火	白飯 豚肉のマリネ風 野菜みそ汁	オレンジ 米 小麦粉 砂糖 油	豚肉、みそ 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、オレンジ コーン、にんじん きゅうり、赤ピーマン わかめ、こんぶ	酢、しょうゆ ウスターーソース ベーキングパウダー パセリ粉、麦茶	アップル果汁 コーン蒸しパン 乳酸菌ウォーター
5 ～ 水	人参ご飯 炊き合わせ 豆腐のみそ汁	バナナ 米 砂糖 菓子	牛乳、豆腐 鶏肉、さつま揚げ みそ、煮干し	バナナ、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	しょうゆ 酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ぱたぱた焼き 牛乳
6 ～ 木	白飯 八宝菜風 豆腐スープ	オレンジ 米、油 片栗粉 砂糖 ごま油	豚肉、豆腐 かまぼこ	たまねぎ、オレンジ コーン、キャベツ にんじん、ピーマン わかめ、干しいたけ	しょうゆ がらスープ素 塩 麦茶	アップル果汁 焼きもろこしおにぎり お茶
7 ～ 金	白飯 魚のオニオンカレー焼き ひじきのサラダ じやがいもの洋風スープ	バナナ 米 小麦粉 砂糖、油 じやがいも	牛乳、ホキ 卵、シュレッドチーズ 脱脂粉乳、魚粉	たまねぎ、バナナ、ひじき きゅうり、にんじん、あおのり キャベツ、コーン もやし、グリンピース	お好みソース、しょうゆ 酢、がらスープ素 ベーキングパウダー、塩 パセリ粉、カレー粉、麦茶	お茶 マンナ お好み焼き 牛乳
8 ～ 土	焼きそば 茹で卵 牛乳	オレンジ 中華めん 油 菓子	牛乳、卵 豚肉、かつお節	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし ねぎ、あおのり にんじん	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
10 ～ 月	白飯 春雨のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁	バナナ 米 はるさめ 砂糖 油	牛乳、豆腐 豚肉、みそ 煮干し	オレンジ果汁、ねぎ、こんぶ バナナ、キャベツ たまねぎ、にんじん わかめ、しょうが	粉ゼラチン しょうゆ 酒 塩、麦茶	お茶 ハイハイン オレンジゼリー 牛乳
11 ～ 火	白飯 鶏肉の中華炒め にらのかき玉汁	オレンジ 米、油 じやがいも 片栗粉 砂糖、ごま油	豆腐、鶏肉 カルシウム入り乳酸菌ウォーター 卵、煮干し	たまねぎ、オレンジ なす、にんじん しめじ、にら こんぶ	しょうゆ 塩 麦茶	アップル果汁 芋もち 乳酸菌ウォーター
12 ～ 水	麦飯 豚肉入り野菜炒め 吉野汁	バナナ 米、さつまいも 片栗粉、押麦 油 菓子	牛乳、豆腐 豚肉、油揚げ 煮干し	たまねぎ、バナナ、ピーマン キャベツ、にんじん もやし、赤ピーマン ねぎ、こんぶ	しょうゆ 塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
13 ～ 木	白飯 ひき肉のハヤシ風 キャベツのサラダ	オレンジ 米、小麦粉 マーガリン 砂糖、油 ココア	脱脂粉乳、鶏肉 卵	たまねぎ、キャベツ トマトジュース、オレンジ トマト缶、にんじん、コーン トマトピューレ、グリンピース	しょうゆ、がらスープ素 ウスターーソース 塩、ベーキングパウダー デミグラスソース、酢、麦茶	アップル果汁 マーブルケーキ ミルク
14 ～ 金	白飯 麻婆豆腐 青菜のスープ	バナナ 米、食パン 片栗粉 砂糖 油	牛乳、豆腐 みそ、赤みそ 豚肉	バナナ、たまねぎ、しょうが こまつな、にんじん ブルーベリージャム、ピーマン 干しいたけ、にんにく	しょうゆ、麦茶 がらスープ素 酒 塩	お茶 マンナ ジャムパン 牛乳

給食室からの お知らせ



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りますので、食中毒に注意が必要です。手洗いをしっかりと行い、食品の管理や衛生に気を付けて過ごしましょう。また、6月は食育月間です。食育基本法では「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。健康で豊かな人間性を育むためには、子どもの頃からさまざまな「食」に対する経験を積んでいくことが大切です。ご家庭でも、一緒に買い物をしたり料理をしたり、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。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

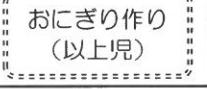


5月分の主食・副食費の引き落としは

6月20日(木)です

令和6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		
15 (土)	きつねうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ	うどん 砂糖 菓子	牛乳、卵 かまぼこ、鶏肉 油揚げ、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、わかめ こんぶ	しょうゆ 塩 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶
17 (月)	麦飯 鶏つくね 切り干し大根のサラダ すまし汁	バナナ	米、食パン マヨネーズ 片栗粉 押麦、砂糖	牛乳、木腐 鶏肉、しらす干し ごま、煮干し	バナナ、たまねぎ、あおのり 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	しょうゆ みりん 酢、麦茶 塩	お茶 ハイハイン じゃこトースト 牛乳
18 (火)	白飯 魚とじやが芋のケチャップ煮 大豆のスープ	オレンジ	米、じゃがいも マカロニ、砂糖 片栗粉、油	ホキ、だいず きな粉 カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、オレンジ にんじん、ピーマン	ケチャップ、酒 塩、しょうゆ パセリ粉、麦茶 がらスープ素	アップル果汁 マカロニあべかわ 乳酸菌ウォーター
19 (水)	無農薬米ご飯 鶏レバーと野菜の甘辛煮 豆腐のみそ汁	バナナ	米 砂糖 油 菓子	鉄強化飲むヨーグルト 鶏レバー、豆腐 みそ、牛乳 油揚げ、煮干し	たまねぎ、バナナ キャベツ、にんじん しめじ、グリンピース ねぎ、こんぶ	しょうゆ みりん 酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 飲むヨーグルト
20 (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、砂糖 パン粉 小麦粉 マヨネーズ	豆乳、鶏肉 脱脂粉乳、卵 ツナ缶	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり しめじ、ねぎ	ケチャップ、粉ゼラチン しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶、ゆかり	アップル果汁 豆乳プリン ミルク
21 (金)	白飯 ポークピーンズ 野菜のじゃこサラダ	オレンジ	米、じゃがいも 砂糖 ごま油 油	だいず、豚肉 卵、脱脂粉乳 しらす干し、みそ ごま	オレンジ、トマト缶、しょうが 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	デミグラスソース しょうゆ、みりん 酢、塩、ケチャップ ウスターソース、麦茶	お茶 マンナ みそ焼きおにぎり お茶
22 (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	バナナ、たまねぎ キャベツ、もやし にんじん、干ししいたけ	しょうゆ がらスープ素 塩 麦茶	アップル果汁 チョイス お茶
24 (月)	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 ごま、しらす干し	オレンジ、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな しょうが、あおのり	しょうゆ、酢 がらスープ素 塩 麦茶	お茶 ハイハイン しらすおにぎり お茶
25 (火)	白飯 チキンカレー コーンサラダ	バナナ	米 じゃがいも 砂糖 油	鶏肉、しらす干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター 煮干し	バナナ、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	カレールー (卵・乳不使用) 酢、塩 しょうゆ	アップル果汁 かむかむ小魚 乳酸菌ウォーター
26 (水)	麦飯 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 押麦 砂糖 菓子	牛乳、さば みそ、油揚げ 煮干し、かつお節	かぼちゃ、オレンジ にんじん、えのきたけ わかめ、こんぶ	しょうゆ 塩 酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 きな粉餅せんべい 牛乳
27 (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	バナナ	米 片栗粉 砂糖 油	鶏肉、豆乳 脱脂粉乳、きな粉 かつお節	キャベツ、バナナ トマトジュース、たまねぎ にんじん、トマト缶 しょうが、こんぶ	ケチャップ、酢 みりん、しょうゆ がらスープ素、塩 酒、パセリ粉、麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
28 (金)	白飯 豆腐のよせ焼き じゃが芋のみそ汁	オレンジ	米、食パン、油 じゃがいも、マーガリン グラニュー糖 パン粉、砂糖	牛乳、豆腐 鶏肉、卵 みそ、脱脂粉乳 煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、ねぎ こんぶ、わかめ	しょうゆ 酒 麦茶	お茶 マンナ ラスク 牛乳
29 (土)	天ぷらうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵 さつま揚げ、鶏肉 油揚げ、煮干し	バナナ、たまねぎ にんじん、ねぎ こんぶ	しょうゆ 塩 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です



なす インド原産と言われるなす。90%以上が水分であるなすには体を冷やす効果があり、暑い時期にはぴったりです。皮にハリがあって、傷や変色のないものを選びましょう。新鮮なものほどヘタやガクがしっかりとっています。ガクの部分のとげで怪我をしないように注意してください。なすは時間が経つと変色しやすい野菜なので、切った後に水に浸しておくと変色を防げます。



5月分の主食・副食費の引き落としは
6月20日(木)です