

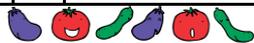
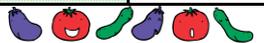
6月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	
1	火	ごはん 真珠蒸し キャベツの中華風サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 (手作り) オレンジゼリー	もち米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、米、押麦	豚ひき肉、牛乳、卵、かにかまぼこ	クリームコーン缶、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ	お茶 果物
2	水	ごはん 魚のみそ煮 梅サラダ 麩のすまし汁	牛乳 ビスケット	砂糖、焼心、はるさめ、ごま油、米、押麦	さば、牛乳、鶏ささ身、麦みそ	もやし、えのきたけ、きゅうり、にんじん、うめ干し、ねぎ、しょうが、わかめ	お茶 ウエハース
3	木	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	お茶 (手作り) わかめおにぎり	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油、押麦	牛肉、かにかまぼこ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	牛乳 クッキー
4	金	ごはん さばのカレー揚げ コロコロサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	さば、牛乳、チーズ、麦みそ、油揚げ	トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ	お茶 クラッカー
5	土	ごはん 親子煮 キャベツのゆかり和え	牛乳 せんべい	じゃがいも、砂糖、ごま、米、押麦	卵、鶏もも肉、牛乳、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、しめじ	牛乳 果物
6	日						
7	月	ごはん チキンの照り焼き スパサラダ きのこのスープ	牛乳 (手作り) 人参入り蒸しパン	ホットケーキ粉、マヨネーズ、スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、米、押麦	鶏むね肉、牛乳、ハム	にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	お茶 ポーロ
8	火	ごはん あじの南蛮漬 小松菜のごまあえ すまし汁	コーンフレーク	コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、ごま、米、押麦	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、ちくわ	もやし、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	お茶 ビスケット
9	水	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 そら豆の塩ゆで	牛乳 (手作り) ホットケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、油、米、押麦	卵、豚肉、牛乳、油揚げ、さつま揚げ、だいず	そらまめ、にんじん、しめじ、ひじき、ねぎ	牛乳 果物
10	木	ごはん 元氣団子 さきいかのサラダ	牛乳 かりんとう	油、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、米、押麦	鶏ひき肉、焼き豆腐、鶏レバー、卵、牛乳、さきいか、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうが、あおのり	お茶 せんべい
11	金	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 果物	牛乳 メロンパン	板こんにゃく、油、砂糖、ごま、米、押麦	さけ、牛乳、牛肉	バナナ、にんじん、ごぼう、ピーマン	お茶 クラッカー
12	土	ごはん 回鍋肉 おかか和え	牛乳 クッキー	砂糖、油、米、押麦	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、米みそ、かつお節	キャベツ、こまつな、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ	お茶 ウエハース
13	日						
14	月	ごはん 魚のトマトソース ポテトサラダ 果物	牛乳 クッキー	じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	白身魚、牛乳、ハム	バナナ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン、ピーマン、トマトピューレ	牛乳 ポーロ
15	火	ごはん 煮魚 ごまあえ みそ汁	牛乳 (手作り) フレンチトースト	食パン、じゃがいも、砂糖、ごま、米、押麦	あかうお、牛乳、卵、麦みそ、ちくわ、油揚げ、無塩バター	もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	お茶 クッキー
16	水	おにぎり 親子うどん 竹輪のきゅうり詰め	牛乳 ビスケット	ゆでうどん、ごま油、米	ちくわ、鶏肉、卵、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 クラッカー

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	
17	木	ごはん 酢豚 もやしナムル 果物	牛乳 かりんとう	油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、押麦	豚肉、牛乳、ちくわ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、パイン缶、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	お茶 せんべい
18	金	ごはん 魚のレモン風味 ひじきのミルクサラダ すまし汁	牛乳 ベビーカステラ	油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、米、押麦	白身魚、絹ごし豆腐、牛乳、ハム	きゅうり、えのきたけ、コーン、にんじん、ひじき、ねぎ、レモン	お茶 せんべい
19	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ もやしのごま酢あえ	牛乳 クラッカー	しらたき、砂糖、ごま、米、押麦	卵、鶏ひき肉、牛乳、凍り豆腐、さつま揚げ、かにかまぼこ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳 ビスケット
20	日						
21	月	ごはん 焼き肉 リャンパンサンス わかめスープ	お茶 (手作り) フルーツプリン	はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油、米、押麦	牛肉、卵、ハム	トマト、キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、バナナ、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、わかめ	お茶 クラッカー
22	火	ごはん せんざんき キャベツと切干大根のコールスロー	牛乳 せんべい	油、片栗粉、マヨネーズ、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、ハム	キャベツ、コーン、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	お茶 ポーロ
23	水	ごはん 切干大根の炒め煮 しらす和え バナナ	お茶 (手作り) おからドーナツ	ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま、米、押麦	おから、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、牛乳、だいず、しらす干し	バナナ、こまつな、にんじん、コーン、えのきたけ、切り干しだいこん、こんぶ	お茶 せんべい
24	木	ごはん 鶏とえのきのつくね ツナとトマトのサラダ すまし汁	コーンフレーク	コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、卵、かまぼこ	トマト、きゅうり、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、レモン、ねぎ、しょうが、わかめ	お茶 果物
25	金	ごはん ポークカレー きゅうりの華風サラダ	牛乳 クッキー	じゃがいも、カレールウ、しらたき、油、砂糖、ごま油、米、押麦	豚肉、牛乳、ハム	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり	お茶 ウエハース
26	土	ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ	牛乳 せんべい	砂糖、油、片栗粉、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、みそ、かにかまぼこ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にら、レモン、わかめ	お茶 ビスケット
27	日						
28	月	ごはん ハンバーグ きゃべつとリンゴのサラダ スープ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、パン粉、油、砂糖、米、押麦	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵	たまねぎ、キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ	お茶 ポーロ
29	火	ごはん 魚の竜田揚げ ささみと野菜の中華サラダ 果物	牛乳 (手作り) みたらしいも団子	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油、米、押麦	さば、牛乳、鶏ささ身	バナナ、きゅうり、レモン、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	牛乳 ビスケット
30	水	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 粉ふき芋 華風スープ	牛乳 味付けパン	じゃがいも、板こんにゃく、はるさめ、砂糖、ごま、米、押麦	鶏レバー、卵、牛乳、豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、あおのり	お茶 クッキー

 ≪6月は食育月間、毎月19日は食育の日です≫ 

心身ともに健康で楽しく生きる。その生きる力を「食」を通して身につけることが食育のねらいです。食べることは生きることの基本であり、健やかな子どもの発達にとっては欠かせません。厚生労働省は、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待して、次の5つの子ども像を掲げています。

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事作り、準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども

「食育」は特別なことではありません。ご家庭でも旬の食材や好きな料理について話したり、一緒に食材を選んだり、また食事のお手伝いをしてもらったり・・・家族みんなで食事を楽しみましょう！