



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	水	ごはん 焼き肉 リャンバンサンス わかめスープ	牛乳 クッキー	はるさめ、砂糖、 油、ごま、ごま 油、米	牛肉、牛乳、卵、 ハム	トマト、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、も やし、ピーマン、にん じん、えのきたけ、ね ぎ、わかめ	お茶 せんべい
2	木	ごはん 魚のレモン風味 ささみと野菜の中華サラダ すまし汁	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	油、片栗粉、干し そうめん、砂糖、 ごま、ごま油、 米、ホットケーキ 粉、白玉粉	白身魚、牛乳、鶏 ささ身、かまぼ こ、卵、きなこ	きゅうり、にんじん、 えのきたけ、切り干し だいこん、ねぎ、レモ ン	お茶 クッキー
3	金	ごはん 魚のトマトソース きゃべつとリンゴのサラダ チーズ	牛乳 せんべい	油、片栗粉、砂 糖、米、	白身魚、牛乳、 チーズ	キャベツ、たまねぎ、 りんご、きゅうり、し めじ、ピーマン、にん じん、トマトピューレ	牛乳 果物
4	土	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの華風サラダ	お茶 ビスケット	しらたき、砂糖、 油、片栗粉、ごま 油、米	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、ハム、 みそ	たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、 にら	牛乳 せんべい
5	日						
6	月	ごはん 鶏とえのきのつくね マカロニサラダ	牛乳 (手作り) ホットケーキ	ホットケーキ粉、 マカロニ、マヨ ネーズ、片栗粉、 油、砂糖、米	鶏ひき肉、牛乳、 牛乳、卵、ハム、 無塩バター	キャベツ、えのきた け、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、しょう が	お茶 ポーロ
7	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ キャベツと切干大根のコールスロー スープ	牛乳 かりんとう	じゃがいも、玄米 フレーク、油、小 麦粉、マヨネー ズ、米、	白身魚、牛乳、ハ ム、卵	キャベツ、たまねぎ、 コーン、きゅうり、に んじん、切り干しだい こん、ねぎ	牛乳 クッキー
8	水	ごはん 五目豆 じゃこ入りたまご焼き スライストマト	牛乳 プリン クラッカー	板こんにゃく、砂 糖、油、米	卵、鶏もも肉、牛 乳、だいず、ちく わ、しらす干し	トマト、れんこん、に んじん、ごぼう、こん ぶ、ねぎ	お茶 せんべい
9	木	おにぎり きつねうどん 小松菜とツナのあえ物	牛乳 クッキー	ゆでうどん、砂 糖、米	牛乳、油揚げ、ツ ナ、かまぼこ	こまつな、たまねぎ、 しいたけ、えのきた け、にんじん、ねぎ	お茶 せんべい
10	金	ごはん あじの南蛮漬け 粉ふき芋 すまし汁 	お茶 (手作り) かやくごはん	米、じゃがいも、 油、小麦粉、砂 糖、板こんにゃく	あじ、絹ごし豆 腐、鶏もも肉、か らあげ	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、ごぼ う、ねぎ、わかめ、あお のり、干ししいたけ、こ んぶ	牛乳 果物 
11	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのごま酢和え	牛乳 クラッカー	しらたき、砂糖、 ごま、米	卵、鶏ひき肉、牛 乳、さつま揚げ、 凍り豆腐、かにか まぼこ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、 きゅうり	お茶 ビスケット
12	日						
13	月	ごはん チキンハワイアン 小魚サラダ スープ	牛乳 せんべい	油、片栗粉、小麦 粉、黒砂糖、米	鶏むね肉、牛乳、 卵、ベーコン、し らす干し	パイン缶、キャベツ、 たまねぎ、パイナップ ル果汁、にんじん、し めじ、ねぎ、ひじき	お茶 クッキー
14	火	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 (手作り) みたらしいも団子	じゃがいも、片栗 粉、板こんにゃ く、油、砂糖、ご ま、米	さけ、木綿豆腐、 スキムミルク、牛 肉、麦みそ、油揚 げ	にんじん、ごぼう、た まねぎ、えのきたけ、 ピーマン、ねぎ	牛乳 ポーロ
15	水	ごはん ハンバーグ かみかみ和え スライストマト	牛乳 (手作り) わらび餅	パン粉、油、ご ま、米、わらび餅 粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、卵、す るめ、しらす干 し、きな粉	トマト、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、も やし、にんじん	お茶 果物
16	木	ごはん 筑前煮 えのきたけの酢の物	牛乳 味付けパン	じゃがいも、板こ んにゃく、砂糖、 油、米	鶏もも肉、牛乳、 ちくわ、かにかま ぼこ	きゅうり、にんじん、 ごぼう、れんこん、え のきたけ	お茶 ビスケット

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	金	ごはん 魚の竜田揚げ 梅サラダ 果物	コーンフレーク	コーンフレーク、 片栗粉、油、はる さめ、砂糖、ごま 油、米	牛乳、さば、鶏さ さ身	バナナ、レモン、もやし、 きゅうり、にんじん、 うめ干し、しょうが、 わかめ	お茶 せんべい
18	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 おかか和え	牛乳 クッキー	砂糖、油、米	鶏ひき肉、牛乳、 かにかまぼこ、か つお節	かぼちゃ、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ	お茶 クラッカー
19	日						
20	月	ごはん 酢豚 もやしのナムル	牛乳 (手作り) 黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、 油、黒砂糖、片栗 粉、砂糖、ごま 油、米	豚肉、牛乳、ちく わ	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、干しぶど う、干ししいたけ	お茶 せんべい
21	火	ごはん せんざんき ひじきのミルクサラダ みそ汁	お茶 (手作り) わかめおにぎり	米、油、片栗粉、 マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、ハム、 麦みそ、油揚げ、 木綿豆腐	きゅうり、コーン、に んじん、ひじき、しょ うが、たまねぎ、わか め	牛乳 クッキー
22	水	ごはん チキンカレー ココロサラダ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、カ レールウ、油、米	鶏むね肉、牛乳、 チーズ	トマト、たまねぎ、に んじん、きゅうり、 コーン	お茶 ポーロ
23	木	ごはん 真珠蒸し キャベツの中華風サラダ 中華風コンスープ	牛乳 クラッカー	もち米、片栗粉、 砂糖、ごま油、ご ま、米	豚ひき肉、牛乳、 卵、かにかまぼこ	クリームコーン缶、た まねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 ねぎ、干ししいたけ	お茶 せんべい
24	金	ごはん 煮魚 ごまあえ みそ汁	牛乳 (手作り) サモサ	さつまいも、じゃ がいも、ぎょうざ の皮、油、砂糖、 ごま、米	白身魚、牛乳、豚 ひき肉、麦みそ、 ちくわ、油揚げ	もやし、きゅうり、た まねぎ、しめじ、にん じん、ねぎ、しょうが	お茶 果物
25	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	卵、鶏もも肉、牛 乳、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 きゅうり、しめじ	お茶 ビスケット
26	日						
27	月	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め ジャーマンポテト スライストマト	牛乳 カステラ	じゃがいも、油、 砂糖、米	牛肉、牛乳、ベー コン	たまねぎ、トマト、 キャベツ、もやし、 ピーマン、にんじん、 しめじ、しょうが、パ セリ	お茶 クラッカー
28	火	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 (手作り) 味付けパン	じゃがいも、しら たき、砂糖、油、 米	牛肉、牛乳、かにか まぼこ、しらす 干し	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、わかめ	お茶 クラッカー
29	水	ロールパン 和風スバゲティ ツナキャベツサラダ	お茶 ヨーグルト ウエハース	スバゲティ、 油、マヨネーズ、 ごま、ロールパン	ヨーグルト、ベー コン、ツナ缶、か つお節	キャベツ、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、 しめじ、コーン、えの きたけ、焼きのり	牛乳 せんべい
30	木	ごはん 元気団子 小松菜の梅じゃこ和え 果物	コーンフレーク	コーンフレーク、 油、パン粉、片栗 粉、米	牛乳、鶏ひき肉、 焼き豆腐、鶏レ バー、かにかまぼ こ、卵、しらす干 し、かつお節	バナナ、こまつな、た まねぎ、にんじん、え のきたけ、うめ干し、 しょうが、あおのり	お茶 ポーロ

 ≪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！