



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	木	ごはん 煮魚 青菜の白和え みそ汁	牛乳 クッキー	じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、すりごま、米	白身魚、木綿豆腐、牛乳、麦みそ、ちくわ、油揚げ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	お茶 せんべい
2	金	ごはん ハンバーグ かみかみ和え	牛乳 味付けパン	パン粉、油、ごま、米	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵、ハム、するめ、しらす干し	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり	お茶 ポーロ
3	土	ごはん 麻婆豆腐 えのきたけの酢の物	牛乳 クラッカー	砂糖、油、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、みそ、かにかまぼこ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にら	牛乳 ビスケット
4	日						
5	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ かきたまスープ	牛乳 (手作り) みたらしいも団子	じゃがいも、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、米	鶏もも肉、牛乳、卵、ハム	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、マーマレード、ねぎ	お茶 ビスケット
6	火	ごはん 五目豆 焼き豚・ゆで野菜	お茶 (手作り) 梅ちりおにぎり	米、板こんにゃく、砂糖、ごま	焼き豚、鶏もも肉、だいず、ちくわ、しらす干し	キャベツ、れんこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、うめ干し、こんぶ、しそ	牛乳 クッキー
7	水	ごはん 魚の竜田揚げ コロコロサラダ	コーンフレーク	コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、さば、チーズ	トマト、きゅうり、レモン、コーン、しょうが	お茶 ウエハース
8	木	ごはん 酢豚 もやしのナムル	牛乳 ビスケット	油、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、干しいたけ	お茶 せんべい
9	金	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 (手作り) サーターアンダギー	じゃがいも、小麦粉、ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、油、ごま、米	さけ、厚揚げ、牛乳、牛肉、卵、麦みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	牛乳 果物
10	土	ごはん 親子煮 小松菜のおかか和え	牛乳 クッキー	じゃがいも、砂糖、米	卵、鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ	お茶 クラッカー
11	日						
12	月	ごはん 元気団子 小松菜の梅じゃこ和え	牛乳 (手作り) 鮭おにぎり	油、パン粉、片栗粉、米	鶏ひき肉、牛乳、焼き豆腐、鶏レバー、かにかまぼこ、卵、牛乳、しらす干し、かつお節	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
13	火	ごはん 魚のレモン風味 トマトサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 (手作り) フルーツプリン	油、片栗粉、砂糖、米粉、米	白身魚、牛乳、牛乳、鶏もも肉、チーズ、無塩バター	トマト、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶、きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、レモン、パセリ	お茶 ウエハース
14	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 かりんとう	じゃがいも、しらす、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、りんご、わかめ	お茶 ビスケット
15	木	おにぎり 冷やしうどん 小松菜とツナのあえ物 チーズ	(手作り) コーンフレークとバナナのミルクかけ	ゆでうどん、コーンフレーク、米、小麦粉	牛乳、油あげ、卵、ツナ、チーズ、かまぼこ、いわし、かつお節	バナナ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	お茶 ビスケット
16	金	ごはん ボークカレー ハムマリネ 果物	牛乳 ビスケット	じゃがいも、カールールウ、油、砂糖、米	鶏むね肉、豚肉、牛乳、ハム	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン	お茶 ウエハース

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	土	ごはん ポークビーンズ キャベツと卵の炒めもの	牛乳 クラッカー	じゃがいも、油、 砂糖、米	大豆、卵、豚肉、 牛乳、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、トマト ビュレ、パセリ	牛乳 クッキー
18	日						
19	月	ごはん 焼き肉 リャンパンサンス わかめスープ	牛乳 せんべい	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、えのきだけ、ね ぎ、わかめ	お茶 ポーロ
20	火	ごはん 魚の梅干煮 きゅうりの華風サラダ みそ汁	牛乳 カステラ	さつまいも、しら たき、砂糖、ごま 油、米	白身魚、牛乳、ハ ム、麦みそ、油揚 げ	もやし、きゅうり、ト マト、たまねぎ、しめ じ、つめ干し、ねぎ	お茶 せんべい
21	水	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) サモサ	もち米、じゃがい も、ぎょうざの 皮、片栗粉、油、 砂糖、ごま油、ご ま、米	豚ひき肉、牛乳、 卵、かにかまぼこ	たまねぎ、クリーム コーン、キャベツ、に んじん、きゅうり、ね ぎ、干ししいたけ	お茶 せんべい
22	木	ごはん あじの南蛮漬け 粉ふきいも すまし汁	牛乳 (手作り) 人参入り蒸しパン	じゃがいも、ホッ トケーキ粉、砂 糖、油、小麦粉、 米	あじ、絹ごし豆 腐、牛乳、卵	にんじん、かぼちゃ、 たまねぎ、ピーマン、 ねぎ、わかめ、あおの り	お茶 クラッカー
23	金	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 スティックきゅうり	牛乳 バターブリッツ	マヨネーズ、油、 砂糖、米	卵、豚肉、牛乳、 さつまいも、油揚 げ、だいず	きゅうり、にんじん、 しめじ、ひじき、ねぎ	牛乳 果物
24	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごまあえ	牛乳 せんべい	しらたき、砂糖、 ごま、米	卵、鶏ひき肉、牛 乳、凍り豆腐、さ つま揚げ、ちくわ	もやし、たまねぎ、こ まつな、にんじん	お茶 ビスケット
25	日						
26	月	ごはん チキンのチーズピカタ きゃべつとリンゴのサラダ スープ	牛乳 クラッカー	じゃがいも、小麦 粉、油、砂糖、米	鶏むね肉、卵、牛 乳、粉チーズ	キャベツ、りんご、 きゅうり、たまねぎ、 しめじ、にんじん、ね ぎ、パセリ	お茶 ウエハース
27	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ポテトサラダ	お茶 (手作り) しめじごはん	じゃがいも、米、 玄米フレーク、マ ヨネーズ、油、小 麦粉	白身魚、ハム、 卵、からあげ	きゅうり、にんじん、 しめじ、コーン	牛乳 クッキー
28	水	ごはん ナゲット キャベツのごま酢和え すまし汁	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	油、片栗粉、コー ンフレーク、干し そうめん、砂糖、 ごま、米	ヨーグルト、鶏ひ き肉、木綿豆腐、 ちくわ、卵、かま ぼこ	キャベツ、みかん缶、パ ナナ、もやし、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、にんにく、 しょうが	牛乳 ポーロ
29	木	ロールパン スパゲティミートソース ツナサラダ	牛乳 (手作り) わかめごはん	スパゲティ、 油、ロールパン、 砂糖	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、ツナ、 粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホールトマト 缶、にんじん、トマト、ピ ーマン、わかめ、レタ	牛乳 クラッカー
30	金	ごはん 魚のトマトソース キャベツと切干大根のコールスロー 果物	牛乳 クッキー	油、片栗粉、マヨ ネーズ、砂糖、米	白身魚、牛乳、ハ ム	パナナ、キャベツ、たま ねぎ、しめじ、コーン、 きゅうり、ピーマン、切 り干しだいこん、トマト ビュレ	お茶 せんべい

 ≪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！