

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	日						
2	月	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) ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、もち米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、牛乳、卵、かにかまぼこ、無塩バター	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、干しいたけ	お茶 クラッカー
3	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ コロコロサラダ 果物	牛乳 いもけんぴ	米、玄米フレーク、油、小麦粉、砂糖	白身魚、牛乳、チーズ、卵	りんご、トマト、きゅうり、コーン	お茶 ウエハース
4	水	ごはん 五目豆 焼き豚・ゆで野菜	お茶 (手作り) わかめおにぎり	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	焼き豚、鶏もも肉、だいず、ちくわ	れんこん、にんじん、ごぼう、こんぶ、あおのり、わかめ	牛乳 クッキー
5	木	ごはん 鶏ささみフライ 春雨サラダ スープ	牛乳 バターブリッツ	米、はるさめ、小麦粉、マカロニ、油、パン粉	鶏ささみ、卵、牛乳、ハム	きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン、にんじん、ねぎ	お茶 せんべい
6	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) サターアンダギー	米、さつまいも、小麦粉、ホットケーキ粉、油、砂糖、しらたき、ごま	さけ、厚揚げ、牛肉、卵、麦みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	牛乳 果物
7	土	ごはん 親子煮 小松菜のおかか和え	お茶 クッキー	じゃがいも、米、砂糖	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	牛乳 ポーロ
8	日						
9	月	ごはん さばのごまみそかけ マカロニサラダ かきたまスープ	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	米、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま	さば、ヨーグルト、卵、ハム、みそ	バナナ、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが	お茶 ウエハース
10	火	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 バームクーヘン	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油	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 ポーロ
11	水	ロールパン スパゲティミートソース ツナサラダ 果物	牛乳 (手作り) 人参入り蒸しパン	ロールパン、スパゲティ、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	ハイナップ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマト、コーン、ピーマン、レモン果汁	牛乳 クラッカー
12	木	ごはん 魚の竜田揚げ ポテトサラダ 果物	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、マヨネーズ、油、片栗粉	さば、牛乳、ハム	りんご、きゅうり、レモン、にんじん、コーン缶、しょうが	お茶 せんべい
13	金	ごはん 焼き肉 リャンバンサンス わかめスープ	牛乳 せんべい	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛肉、牛乳、卵、絹ごし豆腐、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 ビスケット
14	土	ごはん ポークビーンズ キャベツと卵の炒めもの	お茶 クラッカー	米、じゃがいも、油、砂糖	大豆、卵、豚肉、牛乳、ウィンナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、パセリ	牛乳 クッキー
15	日						
16	月	ごはん あじのフライ 粉ふきいも すまし汁	お茶 (手作り) しめじごはん	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、干しとうめん、パン粉	あじ、絹ごし豆腐、からあげ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ、わかめ、あおのり	お茶 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	火	ごはん 柑橘香るチキンカレー ハムマリネ 果物 	牛乳 クッキー	米、じゃがいも、 カレールウ、油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ハム	りんご、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、トマ ト、きゅうり、マーマ レード、ピーマン、レモ ン果汁	お茶 せんべい
18	水	ごはん 魚のレモン風味 トマトサラダ スープ	コーンフレーク	米、じゃがいも、 コーンフレーク、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、白身魚、 ベーコン、チーズ	トマト、キャベツ、 きゅうり、しめじ、 コーン、レモン果汁	お茶 ウエハース
19	木	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 ビスケット	米、牛乳、マヨ ネーズ、油、砂糖	卵、豚肉、牛乳、 さつま揚げ、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
20	金	おにぎり 冷やしうどん 小松菜とツナのあえ物	(手作り) コーンフレークとバナナのミックス	ゆでうどん、米、 コーンフレーク、 中力粉	牛乳、かまぼこ、 いわし(煮干し)、か つお節、油あげ	バナナ、こまつな、え のきたけ、ねぎ、きゅ うり	お茶 ボーロ
21	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごまあえ	お茶 せんべい	米、しらたき、砂 糖、ごま	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	牛乳 ビスケット
22	日						
23	月	ごはん ミラネーサ もやしのごま酢あえ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	米、じゃがいも、 パン粉、油、小麦 粉、砂糖、ごま	豚肉、牛乳、かに かまぼこ、卵	もやし、チンゲンサイ、 にんじん、たまね ぎ、コーン、きゅ うり、パセリ粉	お茶 クッキー
24	火	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	牛乳 クッキー	米、油、片栗粉、 マヨネーズ、砂糖	白身魚、牛乳、ハ ム	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 ーレ	お茶 ウエハース
25	水	ごはん ハンバーグ かみかみ和え 果物	牛乳 味付けパン	米、パン粉、油、 ごま	豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、卵、ハム、す るめ、しらす干し	りんご、キャベツ、も やし、たまねぎ、に んじん、きゅうり	お茶 ビスケット
26	木	ごはん 元気団子 小松菜と切干大根のごまあえ	牛乳 (手作り) ジャムサンド(ロール)	米、ロールパン、 油、パン粉、片栗 粉、ごま	鶏ひき肉、牛乳、焼き 豆腐、鶏レバー、か にかまぼこ、卵、かつ お節	こまつな、たまねぎ、い ちごジャム、にんじん、 しめじ、切り干しだい こん、しょうが、あおのり	お茶 ボーロ
27	金	ごはん 魚の梅干煮 きゅうりの華風サラダ みそ汁	お茶 (手作り) サモサ	米、さつまいも、じゃ がいも、ぎょうざの 皮、しらたき、砂糖、 油、ごま油	白身魚、豚ひき 肉、ハム、麦み そ、油揚げ	もやし、きゅうり、た まねぎ、トマト、しめ じ、にんじん、うめ干 し、ねぎ	牛乳 果物
28	土	ごはん そぼろ煮 みそ汁	お茶 せんべい	じゃがいも、米、 しらたき、油、砂 糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆 腐、牛乳、ちく わ、麦みそ、油揚 げ	たまねぎ、にんじん、 ねぎ	牛乳 クラッカー
29	日						
30	月	ごはん せんざんき チーズサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 (手作り) 玄米フレークスナック	米、じゃがいも、 玄米フレーク、 油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、厚揚 げ、チーズ、麦みそ、 ハム、無塩バター	トマト、きゅうり、た まねぎ、ねぎ、しょう が	お茶 ウエハース

《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！