

06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	月	おにぎり カレーうどん 小松菜とツナのあえ物	牛乳 (手作り) フルーツヨーグルト	ゆでうどん、米、 カレーパウダー、油、 片栗粉	豚肉、牛乳、ツナ 油漬缶、かつお 節、ヨーグルト	こまつな、たまねぎ、 ねぎ、しめじ、えのき だけ、にんじん、バナ ナ、みかん缶	お茶 せんべい
2	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ココロサラダ	牛乳 野菜かりんとう	米、玄米フレー ク、油、小麦粉、 砂糖	白身魚、牛乳、 チーズ、卵	トマト、きゅうり、 コーン	お茶 ウエハース
3	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 (手作り) 人参入り蒸しパン	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 しらたき、砂糖、 油	牛肉、牛乳、卵、 かにかまぼこ、し らす干し	にんじん、たまねぎ、 りんご、きゅうり、わ かめ	牛乳 クッキー
4	木	ごはん 魚のレモン風味 チーズサラダ 果物	牛乳 クラッカー	米、油、片栗粉、 マヨネーズ、砂糖	白身魚、牛乳、 チーズ、ハム	バナナ、トマト、きゅ うり、レモン果汁	お茶 ポーロ
5	金	ごはん 五目豆 だし巻き卵	お茶 (手作り) きのこおこわ	米、もち米、しら たき、砂糖、三温 糖、油、ごま油	卵、鶏もも肉、豚 肉、だいず、ちく わ	にんじん、れんこん、ごぼ う、しめじ、ねぎ、こんぶ	牛乳 クッキー
6	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、えのきだ け、しめじ	牛乳 ポーロ
7	日						
8	月	ごはん 華風スープ リャンバンサンス	牛乳 せんべい	米、はるさめ、砂 糖、油、ごま、ご ま油	鶏もも肉、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、に んじん、えのきだけ、 ねぎ	お茶 ビスケット
9	火	おにぎり 冷やしうどん かぼちゃの天ぷら	牛乳 (手作り) どら焼き	ゆでうどん、米、 ホットケーキ粉、 油、中力粉、ごま 油	つぶしあん、牛 乳、卵、かつお 節、ちくわ	きゅうり、かぼちゃ、 しいたけ	お茶 せんべい
10	水	ロールパン スパゲティミートソース スナップえんどうのサラダ 果物	牛乳 ビスケット	ロールパン、スバ ゲティ、マヨ ネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、ハム、 粉チーズ	ハイナッフル缶、たまねぎ、 にんじん、スナップえん どう、ホルトトマト缶詰、コー ン缶、ピーマン	お茶 クラッカー
11	木	ごはん 鮭の塩焼き もやしのごま酢あえ みそ汁	牛乳 (手作り) サターアランダギー	米、小麦粉、ホッ トケーキ粉、砂 糖、油、ごま	さけ、木綿豆腐、 卵、かにかまぼ こ、麦みそ、油揚 げ、牛乳	もやし、きゅうり、ね ぎ、カットわかめ	牛乳 果物
12	金	ごはん チキンカツ キャベツと切干大根のコールスロー スープ	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、 小麦粉、マヨネー ズ、油、パン粉	鶏むね肉、卵、牛 乳、ハム	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 きゅうり、切り干しだ いこん、ねぎ	お茶 せんべい
13	土	ごはん ボークビーンズ キャベツと卵の炒めもの	お茶 せんべい	米、じゃがいも、 油、砂糖	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 ピューレ、パセリ粉	牛乳 クッキー
14	日						
15	月	ごはん 元氣団子 小魚サラダ	お茶 (手作り) しめじごはん	米、油、パン粉、 片栗粉	鶏ひき肉、卵、焼 き豆腐、鶏レ バー、牛乳、しら す干し、からあ げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、ひ じき、しょうが、あお のり	お茶 ポーロ
16	火	ごはん さばの塩焼き 小松菜と切干大根のごまあえ 果物	牛乳 ビスケット	米、油、片栗粉、 ごま	さば、牛乳、かに かまぼこ	バナナ、こまつな、し モン、しめじ、切り干 しだいこん	お茶 せんべい

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	水	ごはん ミートボール きゅうりの華風サラダ 野菜スープ	牛乳 (手作り) せんべい	米、じゃがいも、 しらたき、パン 粉、砂糖、油	牛ひき肉、豚ひき 肉、ハム、牛乳、 卵	たまねぎ、もやし、チ ンゲンサイ、きゅう り、トマト、にんじ ん、コーン	お茶 クラッカー
18	木	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ きのこのスープ	牛乳 クッキー	じゃがいも、米、 マヨネーズ、油、 砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、 ハム、卵	きゅうり、たまねぎ、 えのきたけ、にんじ ん、しめじ、コーン 缶、ねぎ、しょうが	お茶 ポーロ
19	金	ごはん あじフライ 小松菜のごまあえ すまし汁	牛乳 (手作り) 玄米フレークスナック	米、玄米フレー ク、油、小麦粉、 砂糖、干しとうめ ん、無塩バター、 ごま、パン粉	あじ、絹ごし豆 腐、牛乳、かにか まぼこ	もやし、こまつな、か ぼちゃ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、ね ぎ、わかめ	牛乳 果物
20	土	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め えのきたけの酢の物	お茶 バームクーヘン	米、砂糖、油、ご ま	豚肉、厚揚げ、牛 乳、かにかまぼ こ、麦みそ	きゅうり、キャベツ、 にんじん、しいたけ、 えのきたけ、ねぎ	牛乳 ビスケット
21	日						
22	月	ごはん 魚のソテー マカロニサラダ スープ	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、 マカロニ、マヨ ネーズ、小麦粉、 油	白身魚、牛乳、ハ ム、ベーコン	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、しめじ、 コーン、にんじん	お茶 クラッカー
23	火	ごはん チンジャオロース キャベツの中華風サラダ スライストマト	牛乳 クラッカー	米、ごま油、砂 糖、片栗粉、ごま	豚肉、牛乳、かにか まぼこ	キャベツ、ピーマン、 トマト、もやし、にん じん、きゅうり、にん にく、しょうが	お茶 クッキー
24	水	ごはん ひじきの炒り煮 焼き豚・ゆで野菜 果物	牛乳 味付けパン	米、じゃがいも、 油、砂糖	焼き豚、鶏もも 肉、牛乳、さつま 揚げ、油揚げ、だ いず	バナナ、にんじん、し めじ、ひじき、あおの り	お茶 クラッカー
25	木	ごはん ハンバーグ かみかみ和え スープ	牛乳 バターブリッツ	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	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、し めじ、きゅうり、ねぎ	お茶 ビスケット
26	金	ごはん 魚のトマトソース スパサラダ 果物	牛乳 (手作り) ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 油、片栗粉、マヨネ ーズ、スバゲティー、無塩 バター、砂糖	白身魚、牛乳、ハ ム、卵	バイナップル缶、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、コーン、 きゅうり、ピーマン、にんじ ん、トマトピューレ	お茶 ウエハース
27	土	ごはん そぼろ煮 わかめとコーンの酢の物	お茶 せんべい	じゃがいも、米、 しらたき、油、砂 糖	鶏ひき肉、牛乳、 ちくわ	たまねぎ、わかめ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶	牛乳 ビスケット
28	日						
29	月	ごはん せんざんき ツナとトマトのサラダ スープ	牛乳 (手作り) ジャムサンド (ロール)	米、ロールパン、 マカロニ、油、砂 糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、 ツナ油漬缶	トマト、きゅうり、み かんジャム、たまね ぎ、しめじ、ねぎ、レ モン果汁、にんにく、 しょうが	お茶 ウエハース
30	火	ごはん 煮魚 春雨サラダ みそ汁	お茶 (手作り) サモサ	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、は るさめ、油、砂糖	白身魚、豚ひき 肉、麦みそ、ハ ム、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、 なす、にんじん、しめ じ、ねぎ、しょうが	牛乳 果物

《6月は食育月間、毎月19日は食育の日です》

「食育」というと、何だか難しい感じがするかもしれませんが、特別なことをしないとイケないわけではありません。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。旬の食材や料理について話したり、一緒にお店で食材を選んだり、また食事のお手伝いをしてもらったりと、ちょっとしたことが食育につながります。なにより、みんなで食事を楽しむことが大切です。ご家庭でも家族みんなで楽しく食卓を囲む機会をどんどん増やしましょう！！

・・・食育の目標 「楽しく食べる子どもに成長していくための、5つの子ども像」・・・

- 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食事づくり、準備にかかわる子ども ⑤食べ物話題にする子ども