



# 平成30年6月分予定献立表

いぶんほいくえん

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう				か ん し よ く		
			ち や に く と な る し よ く ひ ん	ね つ や ち か ら と な る し よ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と の え る し よ く ひ ん	そ の た	午 前 お や つ	午 後 お や つ	長 時 間 お や つ
							3 歳 未 満 児	全 園 児	長 時 間 保 育 児
1	金	わかめごはん メロン にくじゃが とうふのみそしる	いわしのみぞれに あげ とりにく	こめ さとう	きりほしだいこん にんじん にんじん いんげん	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう 未カールシウムセ ンペイ 幼ごさ かな	おかし
2	土	カレーライス ミニゼリー	ぶたにく ミニゼリー	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん		やさいスナック		
4	月	ごはん いわしのみぞれに きりほしだいこんのもの いんげんとにんじんのこまあえ	わかめ ぎゅうにく けずりぶし とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	メロン にんじん たまねぎ いんげん い とこんにやく だいこん ねぎ えのき	しょうゆ	ぎゅうにゅう	☆フルーツ ヨーグルト	おかし
5	火	つなピラフ ブロッコリー やさしいりとりつくね ポテトスープ	つなかん とりつくね	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー きゃべつ コーンかん	コンソメ コンソメ	ぎゅうにゅう	☆あべかわ	幼 未 おかし リンゴ ジュース
6	水	なすのミートスパゲティ きりほしだいこんサラダ バナナ ぎゅうにゅう	あいびきにく だいす かにかん ぎゅうにゅう	あぶら さとう ががティ あぶら さとう ごま	なす にんじん たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり バナナ	ソース クチャップ ドトビユー レ	ぎゅうにゅう	バームクー ヘン	ヤクルト
7	木	パン パンプキンスープ とりにくのれもんに やさいのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにきにく とりにく ツナ ぎゅうにゅう	くろロールパン かぼちゃ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう たまごぬきマヨネーズ	たまねぎ れもんじる かぼちゃ にんじん きゅうり コーンかん	スープの もと しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	ブルーベリ ータルト	オレンジ ジュース
8	金	ごはん さんまのしょうがに かぼちゃのいために キャベツのゆかりあえ	さかな ぶたひきにく	こめ さとう あぶら	しょうが かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん	しょうゆ しそこ	ぎゅうにゅう	☆みずようか ん	ヤクルト
9	土	グリーンプロジェクト (しばふうえ)							
11	月	ひやしちゅうか にくシューマイ バナナ	ハム にく シューマイ	ちゅうかさそば さとう あぶら こまあぶら	にんじん きゅうり みかんかん バナナ	しょうゆ す スープのもと	ぎゅうにゅう	ソーダゼリー	ヤクルト
12	火	ようふうすし オレンジ とうにゅうやさいすブ ウイナー	しらすほし ささみひきにく とうにゅう とりにく ウイナー	こめ さとう あぶら	にんじん きゅうり ほししいだけ コーンかん オレンジ たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ す コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	にゅうさんきん いりょう 幼 未 ロールケーキ スティックパン	りんごジュ ース
13	水	ごはん ふりかけ かつおフライ みそしる ゆでやさいあまみそえ	かつおフライ みそ あげ けずりぶし とうふ わか め あまみそ	こめ パンコ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ えのき にんじん ブロッコリー	ふりかけ	ぎゅうにゅう	かんきつゼ リー	ヤクルト
14	木	ごもくそうめん ウイナー バナナ	たまご けずりぶし ささみ のり ウイナー	そうめん さとう あぶら みりん	にんじん きゅうり バナナ	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	幼ミニク リーム パン未 スティック パン	オレンジ ジュース
15	金	ごはん ぶたにくとごぼうのあまからに すましじる オレンジ	ぶたにく とりにく けずりぶし とうふ	こめ さとう ふ	ごぼう にんじん いんげん レンコン オレンジ ほうれんそう えのき	しそこ しょうゆ しらすだ し	ぎゅうにゅう	ヨーグルト	ヤクルト
16	土	やきそば ミニゼリー	ぶたにく	やきそばめん ミニゼリー	きゃべつ にんじん たまねぎ	ソース	かっぱえびせん		
18	月	カレーライス フルーチェ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ カレール フルーチェ	たまねぎ にんじん じゃがいも		ぎゅうにゅう	幼☆まっ ちや わらび もち 未 こめがし	ヤクルト
19	火	パン ジャム ぎゅうにゅう ポークビーンズ きゃべつのサラダ メロン	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	パン ジャム じゃがいも あぶら ター さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ トトみず かん ビー にんじん キャベツ きゅうり メロン	クチャップ しょうゆ	ぎゅうにゅう	にゅうさんき んいりょう 幼 未 ロールケ ーキ	りんごジュ ース
20	水	ごはん かぼちゃのひきにくフライ ひじきとだいすのもの ブロッコリーのおかかあえ オレンジ	ひじき だいす ひじき あげ コンブ かつおぶし	こめ あぶら さとう	かぼちゃのひきにくフライ にんじん ビース コーンかん ブロッコリー	ソース しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	とうにゅう ミレー ビス ケット (幼 のみ)	ヤクルト
21	木	まめまめマーボなすどん コーンスープ	ぶたひきにく だいす みそ かにかん	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら あぶら	なす にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ パセリ ｸｰﾝかん	しょうゆ さけ コンソメ	ぎゅうにゅう	プリン	オレンジ ジュース

※ 都合により献立を変更する場合があります。 ☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 559kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 16.7g	カルシウム 258mg	鉄 3.4mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------

ひよう 日曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				かんしよく		
		ちやくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	その他	午前おやつ 3歳未満児	午後おやつ 全園児	長時間おやつ 長時間保育児
22	金 なつやさいハヤシライス きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにゅう みかんかん	ぶたにく サラダチキン はっこうにゅう	こめ あぶら ハヤシルウ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ ビーマン トマト なす にんじん きりぼしだいこん ぎゅうり	コンソメ がチャップ す	ぎゅうにゅう	4. 5歳☆み だらしだんご 3歳 ☆ポ テトもち 末こめがし	ヤクルト
23	土 カレーライス ミニゼリー	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも カレールー ミニゼリー	にんじん たまねぎ バナナ		ポテトスナック		
25	月 しそごはん ちくぜんに すましじる	とりにく とりにく とりにくけずりぶし どう ぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん こんにやく みつば えのき	しそこ しょうゆ しょうゆ しらすだし	ぎゅうにゅう	ヨーグルト こめがし(幼 のみ)	ヤクルト
26	火 ごはん やさいスープ きゃべつのもんちかつ いんげんとにんじんのバケいため	とりにく キャベツのもんちカツ	こめ あぶら バナ こむぎこ バター	きゃべつ コーンかん にんじん たまねぎ じゃがいも いんげん にんじん	コンソメ しょうゆ ソース	ぎゅうにゅう	幼とうもろこ し 末こめがし	りんごジュース
27	水 ひじきのまぜごはん まるやかさつまじる ほうれんそうのツナあえ	ひじき じゃこ あげ とりにく みそ あげ けずりぶし ど ろにゅう ツナ	こめ あぶら みりん さとう さつまいも あぶら	にんじん ほししいたけ いんげん れんこん にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレッ ク	ヤクルト
28	木 物ハムロールパン 未ミルクロールパン チンジャオロース コンスープ バナ ぎゅうにゅう	ハム ぎゅうにく かにかん ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら こまあぶら	にんじん ほししいたけ いんげん しょうが たまねぎ クリームコーンかん バナ	しょうゆ おろしソース ちゅうがカッ プ	ぎゅうにゅう	やさいゼリー	オレンジ ジュース
29	金 ごはん やさいジュース カレーきんぴら えだまめしゅうまい	ぶたにく シューマイ	こめ じゃがいも あぶら さとう	やさいジュース ごぼう にんじん いとこんにやく いんげん えだまめ	しょうゆ カレーア ロマ	ぎゅうにゅう	クッキー	ヤクルト
30	土 やぎうどん ミニゼリー	ぶたにく	うどん ミニゼリー	ビーマン きゃべつ にんじん たまねぎ	しょうゆ スープのち もと	こめスナック		

## 給食だより

### 3つの色の食べものをそろえよう (バランスのとれた食生活)



\*5歳児対象に保育園で、3色の食べ物の話をしています。 家庭で3色の食べ物の話をしてみましょう。

## 食中毒予防！！

## こんなことに気をつけましょう。

- ① 買い物 肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにしましょう。
- ② 保存 冷蔵庫につめすぎないように。冷蔵庫の温度は10℃以下に保ちましょう。
- ③ 下準備 魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず手洗いをしましょう。  
肉や魚などの汁が、果物・サラダなど生で食べる物や調理済食品につかないようにし、  
使用した包丁・まな板はよく洗い、熱湯消毒をしましょう。
- ④ 調理 生で食べるのは流水でよく洗い、調理加熱は十分に加熱しましょう。
- ⑤ 食事 調理後の食品は早めに食べましょう。
- ⑥ 残った食品 清潔な容器に保存しましょう。時間が過ぎた食品は、食べずに捨てましょう。

30年度

## 6月分離乳食献立表

(乳園参考献立)

日	曜	ゴックン期 5・6か月		モグモグ期 7・8か月		カミカミ期 9～11か月		
		離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	
1	金	10倍かゆ 煮魚ほくし 人参裏ごし いんげん裏ごし	米 ※白身魚 人参 いんげん	7倍かゆ 煮魚ほくし 人参煮つぶし いんげんつぶし	同	5倍かゆ 煮魚ほくし 切干大根の煮物きざみ いんげんと人参のごまあえ きざみ	+切り干し大根 +あげ ごま	
2	土	10倍かゆ やさい煮裏ごし	米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク	7倍かゆ クリーム煮つぶし	同	5倍かゆ クリーム煮つぶし	ミンチ	
4	月	10倍かゆ みそ汁の裏ごし チンゲン菜の裏ごし	米 じゃが芋 人参 玉 ねぎ 大根 とうふ そ	しらすかゆ じゃが芋煮物つぶし チンゲン菜のつぶし		5倍かゆ じゃが芋煮物つぶし スープつぶし	+ミンチ	
5	火	洋風かゆ ポテトスープ裏ごし ブロッコリー裏ごし	米 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ コーン じゃが芋 スープ ブロッコリー	洋風かゆ ポテトスープつぶし ブロッコリーつぶし	+ツナ缶湯通し	洋風かゆ ポテトスープつぶし ブロッコリーきざみ	同	
6	水	パンかゆ 野菜トマトスープの裏ごし フルーツ裏ごし	パン ミルク 玉ねぎ 人参 トマトピューレ スープ パナナ	スパゲティークたくた煮 野菜トマトスープつぶし パナナつぶし	+なす	パンかゆ 野菜トマトスープつぶし パナナつぶし	パン 牛乳 +ミンチ	
7	木	パンかゆ かぼちゃスープ裏ごし 豆腐ののろろ煮	パン ミルク 人参 玉ねぎ かぼちゃスープ	パンかゆ かぼちゃ野菜スープつぶし	+人参	パンかゆ かぼちゃ野菜スープつぶし	パン 牛乳 +鶏肉きざみ	
8	金	10倍かゆ かぼちゃスープ裏ごし 白身魚ほくし	米 かぼちゃ 玉ねぎ ※白身魚	7倍かゆ かぼちゃスープつぶし 白身魚ほくし	同	5倍かゆ かぼちゃスープつ ぶし 白身魚ほくし キャベツの甘酢あえきざみ	+ミンチ +キャベツ 人参	
9	土	グリーンプロジェクト(しばふ)						
11	月	10倍かゆ めんどうろろ煮 フルーツ裏ごし	人参 ※米 パナナ ※かぼちゃ	7倍かゆ フルーツつぶし かぼちゃ煮つぶし		5倍かゆ フ ルーツきざみ かぼちゃ煮きざみ		
12	火	しらすかゆ スープ裏ごし	米 しらす 人参 玉ねぎ	しらすかゆ スープつぶし	同	しらすかゆ 野菜豆乳スープつぶし	+豆乳 +とりにくきざみ	
13	水	10倍かゆ 魚煮ほくし みそ汁裏ごし ブロッコリーの裏ごし	米 ※白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 じゃがいも み そ	7倍かゆ 魚煮ほくし 味噌汁つぶし ブロッコリーつぶし	同	5倍かゆ 魚煮ほくし 味噌汁つぶし ブロッコリーつぶし	同	
14	木	めんどうろろ煮 フルーツ裏ごし	そうめん 人参 だし汁 フルーツ	めんくたくた煮 フルーツつぶし	同	めんくたくた煮 フ ルーツきざみ	+ささみきざみ	
15	金	野菜かゆ とうふすまし汁裏ごし フルーツうらごし	米 人参 いんげん とうふ ぶ だし汁 フルーツ	3色かゆ とうふすまし汁つぶし フルーツつぶし		3色かゆ とうふすまし汁つぶし フルーツきざみ	同	
16	土	10倍かゆ やさい裏ごし	米 きゃべつ にんじん 玉ねぎ	わかめかゆ 野菜スープつぶし		5倍かゆ 野菜つぶし		
18	月	10倍かゆ 野菜の裏ごし フルーツ裏ごし	米 人参 玉ねぎ いんげん フルーツ	7倍かゆ 野菜スープつぶし フルーツつぶし		5倍かゆ ヨーグ ルト 野菜スープきざみ フルーツきざみ		
19	火	パンかゆ ビーンズトマトスープ 裏ごし キャベツ裏ごし	パン ミルク 人参 大豆 じゃがいも 玉ねぎ トマ ト スープ キャベツ	パンかゆ ビーンズトマトスープつ ぶし キャベツ煮つぶし	同	パンかゆ ビーンズトマト煮つぶし キャベツ煮つぶし	パン 牛乳 +ミンチ	
20	水	10倍かゆ 大豆の煮裏ごし ブロッコリー裏ごし	米 大豆 ブロッコリー	7倍かゆ 大豆の煮つぶし ブロッコリーつぶし	+人参	ひじきかゆ 大豆の煮物つぶし ブロッコリーきざみ	+あげ ひじき	
21	木	10倍かゆ なすみそ煮裏ごし コーン裏ごし	米 なす 人参 ビーマン みそ クリームコーン 玉ねぎ	7倍かゆ なすみそ煮つぶし コーンスープつぶし		5倍かゆ なすみそ煮つぶし コーンスープのきざみ	+ミンチ	
22	金	10倍かゆ 野菜クリーム煮裏ごし	米 かぼちゃ ビーマン 人参 玉ねぎ ミルク	7倍かゆ 野菜クリーム煮つぶし	同	切り干し大根かゆ 野菜クリーム煮つぶし	+ミンチ +切り干し大根	
23	土	10倍かゆ 野菜の裏ごし	米 じゃがいも 人参 玉ねぎ	7倍かゆ 野菜 つぶし	同	5倍かゆ 野菜 つぶし	+ミンチ	
25	月	10倍かゆ じゃが芋煮裏ごし 豆腐ののろろ煮	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐	7倍かゆ じゃが芋煮つぶし 豆腐のくたくた煮	同	5倍かゆ じゃが芋煮つぶし かきたま汁つぶし	+とり挽肉	
26	火	パンかゆ スープ裏ごし いんげん・人参裏ごし	パン ミルク 玉ねぎ キャベツ 人参 いんげん じゃがいも	パンかゆ スープつぶし いんげん・人参つぶし	+コーンきざみ	パンかゆ スープつぶし いんげん人参きざみ	パン 牛乳 +とり肉きざみ	
27	水	じゃこかゆ みそ汁裏ごし ほうれん草裏ごし	米 じゃこ さつまいも 白菜 人参 みそ だし汁 ほうれん草	じゃこかゆ みそ汁つぶし ほうれん草つぶし	同	じゃこかゆ みそ汁つぶし ほうれん草きざみ	+鶏肉きざみ +あげ	
28	木	パンかゆ コーンスープ裏ごし ビーマン人参の裏ごし	パン ミルク 玉ねぎ コーン 玉ねぎ スープ ビーマン 人参	パンかゆ フルーツつぶし コーンスープつぶし ビーマンと人参つぶし	フルーツ	パンかゆ フルーツきざみ コーンスープつぶし ビーマンと人参のきざみ	パン 牛乳	
29	金	人参かゆ じゃが芋煮物裏ごし	米 人参 じゃが芋 ※玉ねぎ	人参かゆ じゃが芋煮物つぶし フルーツつぶし	※フルーツ	人参かゆ じゃが芋煮物つぶし フルーツきざみ	+ミンチ	
30	土	パンかゆ パンプキンスープうら ごし	パン ミルク かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ スープ	パンかゆ パンプキンスープつぶし	同	パンかゆ パンプキンスープつぶし チーズ	パン 牛乳 +ミンチ チーズ	