



# 令和3年6月予定献立表



日曜	献立	離乳食献立名	おやつ		食材	エネルギー量 kcal
			AM 未満児	PM 全園児		
1火	ごはん 焼肉 中華和え 春雨スープ	おかゆ ひき肉とやわらかやさいあん 春雨スープ	ブチダン	オレンジジュース クラッカー チーズ	こめ 豚こま肉 はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ロースハム きゅうり キャベツ はるさめ もやし	未満児 509 以上児 605
2水	白身魚サンド スパゲティサラダ トマトスープ グレープフルーツ	パン粥 白身魚のほくし煮 トマトスープ くだもの	ブリッツ	ジョア ポテコ	コッパン ホキ スパゲティ きゅうり にんじん ロースハム たまねぎ はくさい 大豆水煮 セロリ グレープフルーツ	未満児 508 以上児 603
3木	ごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え みそ汁	おかゆ 肉じゃが 具だくさんみそ汁	ブロッコリー煮	牛乳 チーズトースト	こめ 豚こま肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき キャベツ はくさい だいこん しめじ	未満児 511 以上児 603
4金	ソース焼きそば キャベツサラダ 水餃子スープ パナナ	煮込みそうめん パナナ	魚肉ソーセージ	麦茶 きゅうりスティック	焼きそば 豚こま肉 キャベツ もやし にんじん しいたけ ツナ 豚ひき肉 はくさい たまねぎ あさつき わかめ パナナ	未満児 508 以上児 604
5土	玉子サンド スパゲティサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
7月	わかめごはん 豚肉のすき焼き風煮 アスパラサラダ 小松菜のみそ汁	おかゆ ひき肉のすき焼き風あん みそ汁	ふかしさつま芋	フルーツポンチ	こめ わかめ 豚こま肉 焼き豆腐 たまねぎ しらたき キャベツ アスパラガス きゅうり コーン こまつな あぶらあげ にんじん	未満児 511 以上児 605
8火	ごはん 鶏のから揚げ ひじき煮 けんちん汁	おかゆ とりそぼろ けんちん汁	ゼリー	麦茶 大根スティック	こめ 鶏もも肉 ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 だいこん とうふ さといも しいたけ こんにゃく ごぼう	未満児 512 以上児 603
9水	きつねうどん きんぴらごぼう みかんヨーグルト	煮込みそうめん くだもの ペビダン	コーンフレーク	牛乳 動物ビスケット	ゆでうどん あぶらあげ ほうれん草 ねぎ しいたけ なたと ごぼう にんじん ヨーグルト みかん	未満児 508 以上児 606
10木	ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め かぼちゃサラダ かきたま汁	おかゆ キャベツとひき肉のみそ煮 ふかしかぼちゃ すまし汁	人参スティック	牛乳 バームクーヘン	こめ 豚こま肉 キャベツ 赤ピーマン きくらげ ねぎ かぼちゃ きゅうり レーズン たまねぎ たまご あさつき	未満児 508 以上児 605
11金	食パン ポークビーンズ コールスローサラダ 具だくさんスープ	パン粥 ひき肉とやさいのやわらか煮 スープ	バナナ	麦茶 おにぎり	食パン ミックスビーンズ 豚こま肉 じゃがいも にんじん キャベツ スイートコーン はくさい ベーコン マカロニ	未満児 510 以上児 606
12土	ハムサンド ポテトサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
14月	ごはん 焼き魚 キャベツのなめたけ和え もやしのみそ汁	おかゆ ほくし煮魚 やさいみそ汁	ウエハース	牛乳 クリームパン	こめ さば キャベツ もやし にんじん ねぎ	未満児 509 以上児 606
15火	ごはん アジフライ 切り干し大根煮 みそ汁	おかゆ ボイル魚 やさいみそ汁	せんべい	りんごジュース クッキー	こめ アジ 切り干し大根 にんじん あぶらあげ はくさい しめじ	未満児 509 以上児 604
16水	きゅうりチーズサンド ボイルウインナー カニサラダ コンソメスープ	パン粥 ひき肉とやさい煮 やさいスープ	大根スティック	ジョア かっぱえびせん	食パン きゅうり チーズ ウインナー キャベツ カニ風味かまぼこ ベーコン たまねぎ みずな にんじん	未満児 509 以上児 604
17木	醤油ラーメン 春巻き フルーツポンチ	煮込みそうめん くだもの	ブロッコリー煮	牛乳 人参ケーキ	中華めん 豚こま肉 もやし にんじん キャベツ にら ねぎ はるまき みかん缶 もも缶 バイロ缶 りんご	未満児 512 以上児 606
18金	ケチャップライス かぼちゃのチーズ焼き シーチキンサラダ やさいスープ	おかゆ かぼちゃとツナのやわらか煮 スープ	魚肉ソーセージ	麦茶 甘辛だんご	こめ しばえび にんじん コーン グリンピース マッシュルーム たまねぎ かぼちゃ ロースハム きゅうり レタス キャベツ かぶ	未満児 510 以上児 605
19土	ツナサンド スパゲティサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
21月	ポークカレーライス チーズサラダ ゼリー	おかゆ ひき肉と野菜あん ゼリー	サブレ	麦茶 お誕生メニュー	こめ 豚こま肉 たまねぎ じゃがいも にんじん キャベツ チーズ ゼリー	未満児 509 以上児 607
22火	ごはん 焼き魚 一口がんも煮 みそ汁	おかゆ 鮭のほくしあん みそ汁	チーズかまぼこ	牛乳 アスパラビスケット	こめ さけ がんもどき にんじん ねぎ もやし	未満児 508 以上児 603
23水	ひじきごはん 小松菜とさつま揚げのさつと煮 豚汁 オレンジ	おかゆ 小松菜とひき肉のやわらか煮 みそ汁 くだもの	きゅうりスティック	白ぶどうジュース ビーノ	こめ ひじき にんじん あぶらあげ こまつな しめじ さつまあげ 豚こま肉 だいこん とうふ はくさい オレンジ	未満児 508 以上児 602
24木	磯うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え チーズ	煮込みそうめん 豆腐だんごとやさい煮	人参スティック	牛乳 メロンパン	ゆでうどん にんじん たまねぎ しいたけ 豚こま肉 わかめ ねぎ ちくわ ほうれん草 チーズ	未満児 510 以上児 606
25金	ロールパン コロッケ ジャコサラダ コンソメスープ	パン粥 ほくほくじゃが芋煮 スープ	ビスコ	麦茶 おにぎり	ロールパン じゃが芋 レタス しらす きゅうり ベーコン はくさい しめじ にんじん	未満児 509 以上児 604
26土	ハムカツサンド ポテトサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
28月	2色丼 わかめサラダ みそ汁	おかゆ とりそぼろとキャベツのどろと煮 やさいみそ汁	せんべい	牛乳 チーズホットケーキ	こめ 鶏ひき肉 たまご グリンピース わかめ カニ風味かまぼこ キャベツ はくさい だいこん にんじん しめじ	未満児 511 以上児 605
29火	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ 酢の物 みそ汁	おかゆ ほくし煮魚 やさいみそ汁	バナナ	プリン	こめ ふりかけ はんぺん チーズ きゅうり わかめ にんじん だいこん しいたけ あさつき	未満児 510 以上児 607
30水	ナポリタン ブロッコリーときのこのサラダ やさいスープ	スープスパゲティ ボイル野菜	大根スティック	ジョア マドレーヌ	スパゲティ マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり ブロッコリー えのき しめじ ベーコン みずな	未満児 511 以上児 608

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります。



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。  
この季節は食中毒に注意しましょう。  
菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかず  
食べてしまいがちです。  
給食室でも衛生管理によりいっそう気を付けて  
安全でおいしい給食を作ります。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。  
虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、  
カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いしいたけ、  
エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、  
意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。



できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!

