

6月 給食だより



令和4年度



相浦保育園

日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼 食	15時おやつ	血や肉をつくる	力や体温となるよ	からだの調子をよくする
1	水	きな粉ミルク ポーロ	炒り豆腐 ひじき煮 かぼちゃオリーブオイル焼き みかん缶	牛 乳 パインケーキ	鶏ひき肉 豆腐 卵 かまぼこ 丸天 牛 乳	こんにやく オリーブ油 薄力粉 バター 米	玉ねぎ 人参 しいたけ みつば たけのこ いんげん かぼちゃ ひじき みかん缶詰 パイン缶詰
2	木	牛 乳	鮭の塩焼き ワカメと玉ねぎのみそ汁 ごぼうのきんぴら パナナ	アイスマルク とうもろこし	鮭 ちくわ 脱脂粉乳	こんにやく 米	わかめ 玉ねぎ えのき こねぎ ごぼう 人参 パナナ スイートコーン
3	金	幼児牛乳 パン	コロッケ 冷やしそうめん ブチトマト チーズ オレンジ	ミルクココア ココロラスク	卵 かまぼこ チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 素麺 食パン バター 米	玉ねぎ 人参 しいたけ ミニトマト オレンジ
4	土	牛 乳	オープンオムレツ 線野菜のスープ 春雨サラダ パイン缶	豆 乳 チーズ蒸しパン	合いひき肉 卵 かにかま 豆乳 チーズ 牛乳	じゃが芋 はるさめ 米	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり パイン缶詰
6	月	牛 乳	ゴロゴロ野菜カレー マカロニサラダ ゆで卵 いりこ 牛乳 黄桃缶	アイスマルク パナナ	鶏肉 牛乳 ハム 卵 いりこ 脱脂粉 乳	じゃが芋 マカロニ 米	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ もも缶詰 パナナ
7	火	りんごジュース	白身魚のレモンソース和え けんちん汁 ドレッシングサラダ のり納豆 パナナ	牛 乳 パン(ボルガ)	白身魚 豆腐 鶏肉 チーズ 納豆 牛乳 卵	里芋 強力粉 薄力粉 バター 米	人参 ごぼう 大根 こねぎ キャベツ きゅうり のり パナナ
8	水	アイスマルク クッキー	唐揚げ 南瓜のみそ汁 五目豆 ブチトマト みかん缶	お 茶 おにぎり	鶏肉 油揚げ 大豆 鶏肉 脱脂粉乳	こんにやく 米	かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ ごぼう レンコン 人参 昆布 トマト みかん缶詰
9	木	ヤクルト	誕生会 サンドイッチ フライドポテト 枝豆 カップゼリー 牛乳	アイスクリーム	卵 ハム チーズ 牛乳	じゃが芋 食パン	レタス きゅうり トマト 枝豆
10	金	幼児牛乳 パン	パリパリ皿うどん 人参サラダ レタス パイン缶	あじさいゼリー	いか えび ゼラチン	中華麺 米	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし キャベツ ねぎ パセリ レタス パイン缶詰
11	土	牛 乳	クリーム煮 ピーマンの昆布和え ソーセージ パナナ	牛 乳 えびせん	鶏肉 牛乳 魚肉ソーセージ	じゃが芋 薄力粉 米	人参 グリーンピース しめじ ビーマン きゅうり 昆布 パナナ
13	月	牛 乳	親子丼 オクラのゴマ和え いりこ カップヨーグルト	フルーツ白玉	鶏肉 卵 ちくわ いりこ ヨーグルト	団子の粉 米	玉ねぎ しいたけ オクラ 人参 きゅうり パナナ パイン缶詰 メロン みかん缶詰 もも缶詰
14	火	お 茶 せんべい	魚のみそ焼き ワカメと豆腐のお吸い物 切り干し大根のナムル 梅納豆 オレンジ	アイスマルク ジャムパン	鮭 豆腐 かにかま 納豆 脱脂粉乳	食パン 米	わかめ 玉ねぎ えのき 昆布 切り干し大根 人参 梅漬 オレンジ
15	水	アイスマルク	麻婆豆腐 茎わかめの酢の物 ちくわ みかん缶	牛 乳 ドーナツ	豚肉 豆腐 卵 ち くわ 牛乳	薄力粉 米	こねぎ 茎わかめ きゅうり みかん缶詰
16	木	牛 乳	魚のごま焼き えのきのみそ汁 肉じゃが パナナ	ミルクココア 昆布 お菓子	あじ(白身魚) 豚肉 脱脂粉乳	したらき じゃが芋 米	えのき わかめ こねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん パナナ 昆布
17	金	幼児牛乳 パン	焼きそば パンプキンサラダ 牛乳 黄桃缶	アイスマルク ふかし芋	豚肉 牛乳 ハム 脱脂粉乳	中華麺 さつまいも 米	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり かぼちゃ もも缶詰
18	土	豆 乳	ポトフ 豚肉と野菜の炒め物 トマト 果物	牛 乳 お菓子	ウインナー うすら 卵 豚肉 牛乳	じゃが芋 米	ブロックリー 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ もやし ビーマン トマト パイン缶詰
20	月	アイスマルク	ハヤシライス スパゲッティーサラダ いりこ ゆで卵 パナナ 牛乳	牛 乳 すり身の五目焼き	豚肉 ハム いりこ 卵 牛乳 すり身	スパゲッティー 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 きゅうり 人参 キャベツ パナナ ごぼう きくらげ
21	火	牛 乳	魚の照り焼き トマトスープ 豆腐サラダ のり納豆 ヤクルト	きな粉ミルク ミルクパン	白身魚 ベーコン 豆腐 ハム 納豆 脱脂粉乳 きな粉 練乳	じゃが芋 強力粉 バター 米	人参 玉ねぎ トマト缶 きゅうり わかめ 黄ピーマン のり
22	水	ミルクココア	ささみフライ パンプキンスープ ポテトサラダ レタス みかん缶	お 茶 おにぎり	ささみ 卵 牛乳 生クリーム ハム	バター じゃが芋 米	玉ねぎ かぼちゃ パセリ 人参 きゅうり レタス みかん缶詰
23	木	お 茶 せんべい	焼きししゃも もやしのナムル 豆腐のみそ汁 パイン缶	アイスマルク 大豆といりこの揚げ煮	ししゃも(白身魚) ちくわ 豆腐 脱脂粉乳 大豆	米	大豆もやし 人参 玉ねぎ えのき パイン缶詰
24	金	幼児牛乳 パン	五目ビーフン わかめスープ チーズ オレンジ	牛 乳 ごま団子	豚肉 ちくわ チーズ 牛乳 小豆	ビーフン 団子の粉 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 ビーマン きくらげ しいたけ わかめ えのき みつば オレンジ
25	土	牛 乳	ポークビーンズ 卵サラダ オレンジ	豆 乳 お菓子	ウインナー 大豆 卵 ハム 調整豆乳	米(パン)	人参 玉ねぎ トマト缶 きゅうり パナナ
27	月	お 茶 ビスケット	タコライス たまごスープ 黄桃缶	フルーツヨーグルト	合いひき肉 チーズ 卵 ヨーグルト	米	玉ねぎ レタス トマト ビーマン セロリー トマト 小ねぎ もも缶詰 みかん缶詰 パナナ パイン缶詰
28	火	アイスマルク	白身魚の天ぷら しめじのみそ汁 きゅうりのしそ和え ツナ納豆 パイン缶	牛 乳 アーモンドトースト	白身魚 卵 油揚げ ツナ缶 納豆 牛乳	食パン バター 米	しめじ わかめ 玉ねぎ こねぎ きゅうり 人参 しそ パイン缶詰
29	水	ヤクルト	豆腐の中華あんかけ 麩のすまし汁 サラダ菜 みかん缶	ミルクココア きな粉かぼちゃ	豚肉 豆腐 脱脂粉乳 きな粉	麩 米	人参 もやし 玉ねぎ しいたけ きくらげ こねぎ えのき みつば サラダ菜 みかん缶詰 かぼちゃ
30	木	牛 乳	アジの南蛮漬け 豚汁 パナナ	アイスマルク お菓子	あじ(白身魚) 豚肉 生揚げ 脱脂粉乳	里芋 こんにやく 米	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 しいたけ こねぎ パナナ

体調管理に気を付けましょう

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちることがあります。また、食中毒が多く発生する時期でもあります。食中毒予防と体調管理に気を付けて過ごしましょう。



【行事食】

9日 誕生会

黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。

3日 クッキング(予定)

黄組、桃組はエプロン・三角巾の準備をお願いします。

は手作りのおやつです。