



6月献立表



芳香稚草園



献 第 3 号

平成28年5月31日

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	水	たらこスパゲティ 海藻サラダ たまごスープ	スパゲティ、たらこ、玉葱、しめじ、絹さや マッシュルーム缶、わかめ、レタス、アラスカ たまご、きくらげ、ほうれん草、長葱	ハムカツサンド スキムミルク	505	緑黄色野菜
2	木	梅ちりごはん、肉じゃが おかかあえ、お茶	しらす干し、青じそ、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 しらたき、グリーンピース、車麩、椎茸、ほうれん草	フルーツムース	441	豆・大豆製品
3	金	ごはん、かみかみ和風つくね ひじきサラダ、えのき汁	豚挽肉、鶏挽肉、ごぼう、人参、しめじ、ひじき キャベツ、ハム、卵、長葱、えのきたけ、わかめ	じゃこのトースト スキムミルク	680	魚介類
6	月	鶏ごぼうごはん、ごまあえ むらくも汁	鶏肉、人参、ごぼう、もやし、ほうれん草 コーン缶、卵、玉葱、チンゲンサイ、ベーコン	ミクリームパン 牛乳	512	きのこ類
7	火	ごはん、白身魚のタルタルソース すき昆布サラダ、豆腐汁	白身魚、卵、らっきょ漬、パセリ、刻み昆布 キャベツ、きゅうり、人参、竹輪、豆腐、わかめ	バナナ	508	芋類
8	水	塩焼きそば、わかめスープ かみかみごぼうサラダ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、わかめ、豆腐、ごぼう、きゅうり、ツナ缶	ホットケーキ スキムミルク	533	乳・乳製品
9	木	ハヤシライス、お茶 チーズサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉、玉葱、マッシュルーム缶、グリーンピース 人参、キャベツ、コーン缶、チーズ、きゅうり	米菓 ジョア	487	果物
10	金	鮭ごはん、ごま酢あえ キャベツの味噌汁	鮭、青じそ、もやし、きゅうり、人参、わかめ キャベツ、しめじ、ウインナー、長葱	抹茶の ブラマンジェ	408	緑黄色野菜
13	月	切り干し大根ごはん わかめとツナのあえもの ワンタンスープ	切り干し大根、人参、椎茸、油揚げ、わかめ ツナ缶、きゅうり、キャベツ、みかん缶、ワンタン 豚肉、ほうれん草、白菜、もやし、メンマ水煮	オープンリッツ スキムミルク	641	芋類
14	火	ごはん、魚のトマトソースがけ 野菜の香味あえ、なめこ汁	あじ、人参、玉葱、ホールトマト缶、もやし、卵 ほうれん草、しらす干し、なめこ、油揚げ、長葱	くるくるウインナー 牛乳	686	海藻類
15	水	五目あんかけラーメン しゅうまい、中華あえ	中華麺、豚肉、人参、きくらげ、玉葱、メンマ水煮 キャベツ、にら、もやし、鶏ささみ、きゅうり	黒糖蒸しパン お茶	528	魚介類
16	木	《青葉まつり》 わかめごはん、海老フライ ポテトサラダ、すまし汁、ゼリー	海老、じゃが芋、コーン缶、きゅうり、人参 みかん缶、ハム、サラダ菜、長葱、豆腐、なると	ツナサンド スキムミルク	671	肉類
17	金	春雨丼 ナムル わかめとコーンのスープ	豚挽肉、ピーマン、人参、椎茸、春雨、もやし きゅうり、ほうれん草、ハム、みかん缶、キャベツ 長葱、豆腐、わかめ、じゃが芋、コーン缶	ヨーグルト	503	魚介類
20	月	サラダ寿司 三色おひたし 鶏ごぼう汁	ツナ缶、しらす干し、きゅうり、人参、コーン缶 アラスカ、ほうれん草、ひじき、ハム、鶏肉 ごぼう、えのきたけ、油揚げ、長葱、豆腐	あずきホットサンド スキムミルク	680	卵類
21	火	ごはん、お魚ハンバーグ ボイル野菜、ふわふわスープ	さば、豆腐、玉葱、人参、ひじき、キャベツ、ハム きゅうり、コーン缶、卵、ベーコン、わかめ	マシュマロ ヨーグルト	590	果物
22	水	和風スパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ	スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、しめじ えのきたけ、マッシュルーム缶、キャベツ、ハム コーン缶、白菜、ほうれん草、長葱、豆腐	ウインナー カップケーキ 牛乳	543	乳・乳製品
23	木	☆ひまわりぐみの先生 リクエストメニュー☆ 中華風ごはん、甘酢あえ イタリアンスープ	豚肉、椎茸、人参、竹の子水煮、絹さや、わかめ きゅうり、アラスカ、コーン缶、ベーコン、玉葱 キャベツ、卵	サンドイッチ スキムミルク	566	きのこ類
24	金	豚丼、キャベツのおひたし 味噌汁	豚肉、玉葱、しらたき、キャベツ、人参、コーン缶 えのきたけ、長葱、油揚げ、豆腐、わかめ	菓子 アップルティー	507	魚介類
27	月	海老ピラフ フレンチサラダ かぼちゃのカレーシチュー	むき海老、玉葱、人参、マッシュルーム缶、レタス きゅうり、コーン缶、レーズン、みかん缶、ハム ベーコン、かぼちゃ、さやいんげん、マカロニ	ジャムホットサンド スキムミルク	658	淡色野菜
28	火	ごはん、さんまのごまソースがけ もやしと卵の甘酢あえ、しめじ汁	さんま、もやし、卵、ハム、きゅうり、人参 しめじ、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	フルーツパフェ	578	肉類
29	水	冷やしきつねうどん じゃがチーズ、フルーツプリン	うどん、油揚げ、きゅうり、もやし、人参、玉葱 じゃが芋、ベーコン、チーズ、パセリ	チョコマフィン 牛乳	535	きのこ類
30	木	ゆかりごはん、海苔酢あえ 竹輪のスパイシー揚げ えのきのとろとろスープ	竹輪、もやし、ほうれん草、ツナ缶、人参、長葱 えのきたけ、油揚げ、卵	ピザ風トースト スキムミルク	533	乳・乳製品

☆今月はひまわりぐみの先生（阿部先生・小谷松先生）のリクエストメニューです！

和洋中様々なリクエストメニューです♪中華風ごはんは、混ぜごはんの中でも特に人気のあるメニューで、保育園では白米を使っていますが、もち米を使って中華風おこわにしてもおいしいです☆

★6月4日は虫歯予防デーです！

虫歯はよく噛むことで、唾液が作られ虫歯予防につながります。今月は、かみかみ給食をたくさん取り入れました！よく噛んで強い歯を作りましょう！

