










令和 6 年 6 月 献立表

上布田保育園

曜日	乳児朝のおやつ	昼食	おやつ	熱・力となる食品	血・骨・肉となる食品	身体の調子を整える食品	延長おやつ	
15	土	おせんべい 麦茶	鶏肉うどん（鶏、大根、人参、油揚げ、椎茸、青菜、葱） かぼちゃのそぼろ煮 くだもの	クロワッサン 牛乳	うどん クロワッサン 鶏肉 油揚げ 鶏ひき 牛乳	大根 人参 しいたけ 青梗菜 ねぎ かぼちゃ くだもの		梅雨の時期がやってきますね。じめじめしていると食欲が落ちることもあるので、お酢を使ったさっぱりした料理を取り入れています。   4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。保育園ではこの時期に合わせて「少し頑張っカミカミする」メニューを考えています。 (あじフライ、新ごぼうのサラダ、たたき胡瓜のサラダ、人参しりしりぎすけ煮) *ぎすけ煮・・・福岡のぎすけさんが考えたお料理とのことで、大豆とじゃこを揚げてあまからのタレで和えます。1、2歳さんは大豆のかわりにじゃが芋とじゃこで作ります*    今年も梅ジュースを作ります！！ 11日（火）コアラ 12日（水）バンビ  13日（木）キリン 梅の実に穴をあけてもらいます。爪を切っておいてくださいね。 今月の平均給与量
3	月	ビスケット 麦茶	十穀米ごはん かみなり汁 めだいの磯辺焼き 胡瓜とみかんの酢のもの メロン	ジャムサンド 牛乳	十穀米 こんにゃく 食パン ジャム バター	人参 ごぼう みつば 青のり きゅうり みかん缶 メロン	にゅうめん 麦茶	
4	火	クラッカー 麦茶	ごはん みそ汁（かぼちゃ、玉ねぎ） 肉豆腐 中華きゅうり ぶどう	レーズンクッキー 牛乳	米 小麦粉 バター 鶏肉 木綿豆腐 麩 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 葱 レーズン ほうれん草 きゅうり ぶどう	鮭茶漬け 麦茶	
5	水	おせんべい 麦茶	カレーうどん（鶏、玉ねぎ、人参、えのき、青菜） 人参しりしり バナナ	いなりおにぎり 麦茶	うどん カレールウ 米 鶏肉 ツナ 油揚げ	玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草 もやし バナナ	ゼリー・菓子 麦茶	
6	木	おせんべい 麦茶	ごはん みそ汁（豆腐、わかめ） ぎすけ煮 鶏のオレンジ焼き キャベツ人参おかか和え ぶどう	フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶	米 ママレード クラッカー じゃが芋（乳児） ちりめんじゃこ ヨーグルト	わかめ キャベツ 人参 ぶどう 桃缶 みかん缶 パイン缶 バナナ	さつま芋あんぱん 麦茶	
7	金	ビスケット 麦茶	食パン 春雨中華スープ（春雨、人参、筍、わかめ） 煮込みハンバーグ 新ごぼうのサラダ バナナ	ツナピラフ 麦茶	食パン 春雨 パン粉 マヨドレ 米	鶏ひき 木綿豆腐 ツナ 人参 筍 わかめ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン缶 バナナ	ゼリー・果物 麦茶	
8	土	クラッカー 麦茶	五目うどん（鶏、椎茸、人参、ねぎ、青菜） ツナじゃが くだもの	ホイップクリームパン 牛乳	うどん じゃが芋 ホイップクリームパン	椎茸 人参 ねぎ 青梗菜 玉ねぎ いんげん くだもの		
10	月	おせんべい 麦茶	ごはん みそ汁（キャベツ、厚揚げ） 鶏の松風焼き いんげん人参のお浸し メロン	じゃこトースト 牛乳	米 パン粉 けしの実 食パン マヨドレ カレー粉	厚揚げ 鶏ひき 木綿豆腐 かつお節 しらす 牛乳 人参 メロン	わかめパスタ 麦茶	
11	火	ビスケット 麦茶	パリパリ春巻き丼 青梗菜と鶏のスープ たたき胡瓜のサラダ ⑪ゆでそら豆 ぶどう	茶っきりむしパン 牛乳	米 ワンタン 春雨 小麦粉	鶏ひき 鶏肉 しらす 牛乳 甘納豆 ⑪そら豆 青梗菜 しめじ 胡瓜 ぶどう 抹茶	ふかしいも 麦茶	
12	水	おせんべい 麦茶	肉みそうどん（鶏ひき、人参、ねぎ、青菜） ジャーマンポテト バナナ	あじさいゼリー おせんべい 牛乳	うどん じゃが芋 アガー おせんべい	鶏ひき ベーコン 牛乳 ねぎ 人参 ほうれん草 玉ねぎ ピーマン バナナ ぶどうジュース りんごジュース	スティックパン 麦茶	
13	木	ビスケット 麦茶	ゆかりごはん みそ汁（麩、玉ねぎ、わかめ） あじフライ キャベツときゅうりの塩もみ ぶどう	ソースやきそば 麦茶	米 小麦粉 パン粉 中華麺	麩 あじ 鶏肉 ゆかり 玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 胡瓜 ぶどう もやし 青のり	ゼリー・菓子 麦茶	
14	金	クラッカー 麦茶	バーガーパン ミネストロネスープ ポークチャップ フライドポテト バナナ	菜飯おにぎり 麦茶	パン マカロニ バター じゃが芋 米	鶏肉 豚肉 かぶ 玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 バナナ 青のり 菜飯	デニッシュ 麦茶	
20	木	おせんべい 麦茶	鮭と青菜のごはん すまし汁（豆腐、みつば、えのき） 鶏のみそ味唐揚げ 春雨中華サラダ メロン	パイナップルケーキ 牛乳	米 植物油 春雨 小麦粉 バター	鮭 豆腐 鶏肉 ツナ 卵 牛乳 小松菜 みつば えのき コーン缶 胡瓜 レタス トマト メロン パイン缶	さつま芋あんぱん 麦茶	
29	土	ビスケット 麦茶	鶏にゅうめん がんもの煮もの くだもの	メロンパン 牛乳	そうめん メロンパン 鶏肉 がんもどき 牛乳	椎茸 人参 ねぎ 青梗菜 大根 干し椎茸 くだもの		

*10日（月）・・・ばら組さんがそら豆むきをします！お手伝い、楽しみですね♪

*20日（木）・・・誕生会・・・みんなの大好きな「みそ味唐揚げ」と「パイナップルケーキ」でお祝いです♪



*食べたことのない食材がある場合は家庭で複数回食べるようにしてください。

*都合により内容が変更になる場合があります。

今月の平均給与量		
	乳児	幼児
エネルギー	483kcal	546kcal
たんぱく質	16.6g	19.9g
脂質	15.6g	17.1g