令和　７　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
2 16	月	おせんべい 麦茶	胚芽米ごはん　かみなり汁（豆腐、人参、ごぼう、こんにゃく、みつば） さばの塩焼き　人参しりしり　ぶどう	茶っきりむしパン 牛　乳	胚芽米　こんにゃく ごま油　小麦粉	木綿豆腐　さば　ツナ 牛乳　甘納豆	人参　ごぼう　みつば　もやし　ぶどう 抹茶	菓子盛り合わせ 麦茶
3 17	火	ビスケット 麦　茶	パリパリ春巻き丼　みそ汁（もやし、油揚げ、ねぎ） きゅうりとみかんの酢のもの　メロン	ソース焼きそば 麦　茶	米　ワンタン　ごま油 春雨　中華麺	豚ひき　油揚げ　豚肉 白菜　生姜　もやし　万能葱　胡瓜　みかん缶　わかめ　メロン　キャベツ　青のり	玉ねぎ　人参　椎茸　ピーマン　にんにく	ラスク 麦茶
4 18	水	クラッカー 麦　茶	肉みそうどん（鶏ひき、ねぎ、ほうれん草） 新ごぼうのサラダ（ごぼう、人参、きゅうり、ツナ）　バナナ	ちまき風おにぎり 麦　茶	うどん　マヨドレ　米 ごま油	鶏ひき　ツナ　豚ひき	ねぎ　ほうれん草　ごぼう　人参　きゅうり バナナ　筍　干ししいたけ	にゅうめん 麦茶
5	木	おせんべい 麦　茶	わかめごはん　豚汁 鶏ちゃん焼き　ゆでそら豆　メロン	シュガーサンド 牛　乳	米　じゃが芋　食パン バター　ごま油	豚肉　木綿豆腐　鶏肉 牛乳	大根　人参　ごぼう　ねぎ　キャベツ　にら メロン　そら豆　炊き込みわかめ	ゼリー・菓子 麦茶
6 20	金	ビスケット 麦　茶	バーガーパン　ジュリエンヌスープ ポークチャップ　粉ふきいも　バナナ	野菜チップス 牛　乳	パン　バター　じゃが芋 さつま芋　クラッカー	ベーコン　豚肉　牛乳	キャベツ　玉ねぎ　人参　にんにく　椎茸 青のり　バナナ　れんこん　パセリ	スティックパン 麦茶
7 21	土	クラッカー 麦　茶	肉うどん（豚肉、大根、人参、油揚げ、青菜） 厚揚げのそぼろ煮　くだもの	クロワッサン 牛　乳	うどん　クロワッサン	豚肉　油揚げ　厚揚げ 鶏ひき　牛乳	大根　人参　ねぎ　青梗菜　くだもの にんにく　生姜	
9 23	月	クラッカー 麦　茶	ごはん　みそ汁（かぶ、油揚げ） 豆腐ハンバーグ　いんげんと人参のお浸し　ぶどう	じゃこトースト 牛　乳	米　パン粉　食パン マヨドレ　カレー粉	油揚げ　木綿豆腐　鶏ひき かつお節　しらす　牛乳	かぶ　人参　ねぎ　いんげん　ぶどう	菓子盛り合わせ 麦茶
10 24	火	おせんべい 麦　茶	ハヤシライス　キャベツのスープ まめなサラダ（小松菜、人参、トマト、大豆、ツナ）　メロン	あじさいゼリー おせんべい　牛乳	米　ハヤシルウ　アガー ジュース　おせんべい	豚肉　豚ひき　大豆　ツナ 牛乳	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　キャベツ 生姜　小松菜　トマト　メロン	デニッシュ 麦茶
11 25	水	ビスケット 麦　茶	みそラーメン 五目豆（非常食）　バナナ	昆布チーズおにぎり 麦　茶	中華麺　こんにゃく　米	豚肉　大豆　鶏肉　チーズ コーン缶　にんにく　玉ねぎ　人参　ごぼう　バナナ　昆布佃煮	青梗菜　もやし　キャベツ　ねぎ　生姜	ゼリー・果物 麦茶
12 26	木	おせんべい 麦　茶	ごはん　のっぺい汁（鶏肉、大根、人参、椎茸、ごぼう、豆腐） 鮭の照り焼き　鶏と野菜の酢みそあえ　メロン	ミルクもち 麦　茶	米　片栗粉	鶏肉　木綿豆腐　鮭　牛乳 鶏ささみ　きな粉	大根　人参　しいたけ　ごぼう　きゅうり わかめ　もやし　メロン	ラスク 麦茶
13 27	金	ビスケット 麦　茶	食パン　ワンタンスープ 鶏のコーンフレーク焼き　スパゲティサラダ　バナナ	レーズンクッキー 牛　乳	食パン　ワンタン　マヨドレ ごま油　コーンフレーク　サラスパ　小麦粉　バター	豚ひき　鶏肉　ハム　牛乳	もやし　青梗菜　人参　にんにく　生姜　胡瓜 キャベツ　バナナ　レーズン	こしあんぱん 麦茶
14 28	土	クラッカー 麦　茶	鶏にゅうめん 肉じゃが（豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、しらたき）くだもの	メロンパン 牛　乳	そうめん　じゃが芋 しらたき　メロンパン	鶏肉　豚肉　牛乳	椎茸　人参　青梗菜　ねぎ　玉ねぎ　人参 くだもの	
⑲	木	おせんべい 麦　茶	黒米ごはん　すまし汁（花麩、みつば、えのき） チキン南蛮　キャベツ、人参おかか和え　メロン	キャロットケーキ 牛　乳	米　黒米　マヨドレ　バター 小麦粉	花麩　鶏肉　かつお節　卵 牛乳	みつば　えのき　玉ねぎ　キャベツ 人参　メロン　パセリ	ゼリー・菓子 麦茶
30	月	おせんべい 麦　茶	わかめごはん　豚汁 鶏ちゃん焼き　中華きゅうり　メロン	シュガーサンド 牛　乳	米　じゃが芋　食パン バター　ごま油	豚肉　木綿豆腐　鶏肉 牛乳	大根　人参　ごぼう　ねぎ　キャベツ　にら メロン　きゅうり　炊き込みわかめ	ゼリー・菓子 麦茶

梅雨の時期がやってきます。蒸し暑い日は、食欲が落ちることも多いので、お酢を使ったさっぱりした料理を意識して取り入れました。

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「少し頑張ってカミカミする」メニューを考えています。

（人参しりしり、きゅうりとみかんの酢のもの、新ごぼうのサラダ）

～梅ジュースを作ります～

2日（月）コアラ

3日（火）バンビ

6日（金）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。

～そら豆むきをお願いしています～

4日（水）キリン

今月の平均給与量		
	乳児	幼児
エネルギー	498kcal	562kcal
たんぱく質	18.3g	22g
脂質	17.3g	18.9g

＊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。

19日（木）・・誕生会　甘酢味でさっぱりとした、人気の「チキン南蛮」でお祝いします！

＊都合により内容が変更になる場合があります。

＊「茶っきりむしパン」・・新茶の季節に作る「抹茶入りのむしパン」です。お茶を摘む時「ちゃっきりちゃっきり」というところからこのネーミングになっています☺