

令和5年6月 予定献立表



miraiと〜びこども園

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 木	昼食	ベーコンスパゲティ コロコロサラダ バナナ	スパゲティ、バター マヨネーズ	ベーコン ツナかん	たまねぎ、しめじ、ピーマン アスパラガス、にんじん、コーンかん、レモンかじゅう バナナ	しょうゆ、かつおだしじる しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズと昆布のおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう チーズ	しおこんぶ、のり		
02 金	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物	こめ ごま、あぶら さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく	なめこ、わかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズとおかし	おかし	ぎゅうにゅう チーズ			
03 土	昼食	あんかけうどん バナナ	うどん、かたくりこ	とりにく	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
05 月	昼食	ハリハリゆかり御飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) 肉豆腐 バナナ	こめ さつまいも さとう	みそ とうふ、ぶたにく	きりぼしだいこん ねぎ、わかめ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが バナナ	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 お麩のシュガーラスク	バター、ふ、グラニューとう	ぎゅうにゅう			
06 火	昼食	御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) さけの香りみそ焼き ほうれん草のナムル	こめ さとう、ごま、ごまあぶら ごまあぶら	とうふ みそ、さけ	ねぎ、わかめ ほうれんそう、にんじん、もやし	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ごまきなこクッキー	こむぎこ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	ぎゅうにゅう とうにゅう、きなこ			
07 水	昼食	ロールパン(レーズン) コンソメスープ ポークチャップ 粉ふき芋(あおのり)	ロールパン さとう、あぶら、かたくりこ じゃがいも	ぶたにく	キャベツ、にんじん、しめじ たまねぎ あおのり	ようふうだしのもと、しお、パセリこ ケチャップ、ソース、さけ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
08 木	昼食	菜飯ごはん みそ汁(こまつな・えのき) 豚しゃぶのごまだれ もも缶	こめ ねりごま、さとう、すりごま	みそ、あぶらあげ ぶたにく	こまつな、えのきたけ キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、しょうが ももかん	ふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
09 金	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) ツナとじゃが芋の煮物 オレンジ	こめ じゃがいも、さとう、あぶら	とうふ、とうにゅう、みそ ツナかん	チンゲンサイ、えのきたけ たまねぎ、にんじん、いんげん オレンジ	かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう とうにゅう、きなこ			
10 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり バナナ	やきそばソース、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
12 月	昼食	豚炒め丼 はるさめスープ バナナ	こめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら はるさめ	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが チンゲンサイ、コーンかん バナナ	しょうゆ、さけ、りんごす ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 みかんケーキ	ホットケーキミックス、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかん		

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
13 火	昼食	ジャージャー麺 コールスローサラダ パイン缶	やきそばめん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら マヨネーズ、さとう	ぶたひきにく、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、コーンかん パインかん	しょうゆ、さけ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チャーハン風混ぜご飯	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、ちゅうかだし	
14 水	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) おさかなバーグ ひじきの煮物	こめ かたくりこ さとう、あぶら	みそ とりひきにく、さばかん あぶらあげ	かぼちゃ、ねぎ、わかめ たまねぎ、れんこん、しょうが にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる ケチャップ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 オレンジとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	オレンジ		
15 木	昼食	御飯 みそ汁(なす・あげ) 鶏肉の照り焼き 切干大根の甘酢和え	こめ かたくりこ、さとう さとう、ごまあぶら	みそ、あぶらあげ とりにく ちくわ	なす、ねぎ しょうが きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
16 金	昼食	御飯 かき玉汁(豆腐・えのき) かじきの煮付け 青菜のごま和え	こめ かたくりこ さとう すりごま	とうふ、たまご かじき	えのきたけ しょうが ほうれんそう、にんじん、こまつな	かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(おにぎりせんべい)	プリン おかし	ぎゅうにゅう			
17 土	昼食	ミートスパゲティー スティックチーズ	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく チーズ	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
19 月	昼食	ツナピラフ 豆乳コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き もも缶	こめ、あぶら かたくりこ、さとう	ツナかん とうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン クリームコーン、コーンかん マーマレードジャム ももかん	ようふうだしのもと、さけ、しお ちゅうかだし、しお、パセリこ しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう		しょうゆ	
20 火	昼食	中華丼 豆腐とわかめのスープ 金時豆の煮物(スチコン)	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう さとう	ぶたにく とうふ きんときまめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、しょうが、にんにく ねぎ、わかめ	しょうゆ、ちゅうかだし、しお ちゅうかだし、しょうゆ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、パインかん	アガー、バニラエッセンス	
21 水	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・青菜) さばの塩焼き 切干大根の旨煮	こめ さとう	とうふ、みそ さば あぶらあげ	チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	みかんゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
22 木	昼食	五目うどん ひじきと厚揚げの炒め煮 バナナ	うどん さとう、ごまあぶら	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ なまあげ	ほうれんそう、しいたけ にんじん、いんげん、ひじき バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
23 金	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 鶏の唐揚げ キャベツのゆかり和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう	みそ、あぶらあげ とりにく	こまつな にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、しそふりかけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ヨーグルト		ベーキングパウダー	

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
24 土	昼食	豚丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく チーズ	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
26 月	昼食	三色そばろ丼 みそ汁(だいこん・あげ) きゅうりの塩昆布和え	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	たまご、とりひきにく みそ、あぶらあげ	にんじん、いんげん だいこん、ねぎ きゅうり、しおこんぶ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナブラウニー	こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バナナ	ココア、ベーキングパウダー	
27 火	昼食	タコライス かぼちゃサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら マヨネーズ	ぶたひきにく、こなチーズ のむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく かぼちゃ、きゅうり、コーンかん	ケチャップ、ソース、しお しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
28 水	昼食	御飯 マーボー豆腐 はるさめの中華和え スティックチーズ	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ ハム チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり	しょうゆ、さけ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 メロンとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	メロン		
29 木	昼食	ロールパン(黒糖) 大豆のカレーシチュー トマトのごま和え パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら すりごま、さとう	とりにく、だいず ツナかん	たまねぎ、にんじん、りんごジャム トマト、きゅうり パインかん	ようふうだしのもと、ケチャップ、ソース、カレーこ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 五平もち	こめ、もちごめ、さとう、すりごま	ぎゅうにゅう みそ		みりん	
30 金	昼食	御飯 かき玉汁(わかめ・みつば) さけのムニエル 小松菜の白和え	こめ かたくりこ バター、こむぎこ すりごま、さとう	たまご さけ とうふ	みつば、わかめ こまつな、にんじん	かつおだしじる、しょうゆ、しお しお しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう		しお	

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

## 組 氏名



### おいしく食べるための むし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む最初の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かしてしまうため、食事に大きく関係します。

- ★むし歯を作らない食べ方
  - おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
  - 適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布をよく噛んで食べる。
  - 規則正しい食生活をする。
  - 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



### しゅん 旬のたべもの



- あじ
- アスパラガス
- そらまめ
- さやいんげん
- トマト
- メロン
- さくらんぼ

今月の  
おすすめレシピ

## メロンパントースト



### <材料>

食パン	1枚
小麦粉	12g
無塩バター	12g
グラニュー糖	14g
バニラエッセンス	数滴

### <作り方>

- ① 室温に戻したバターをハンドミキサーで練る。
- ② ①にグラニュー糖とバニラエッセンスを加えてさらに練る。
- ③ ②に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜる。
- ④ 食パンに③を塗り、オーブンで加熱する(170℃ 10分)。  
※トースターで焼く場合は500wで8~10分

### <一口メモ>

食パンにクッキー生地を塗って焼いた、保育園で人気のおやつです。

食パンは何枚切りでもよいですが、園では6枚切りを使用しています。バニラエッセンスは無ければ入れなくても大丈夫です。

ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使用してください。バターに空気を含ませるように混ぜるとパンに塗りやすい生地になります。