



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	水	御飯 若鶏と大豆の香りและ ゆでキャベツ 沢煮わん	牛乳、茹大豆、煮干し、若鶏肉、豚肉、卵 スキムミルク	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油、バター	オレンジ、人参、葱、パセリ、キャベツ、ごぼう 生姜、たけのこ水煮、玉葱、生椎茸、パイン缶 レーズン、レモン汁	牛乳 果物	ミルク 鯉のぼりクッキー
2	木	 こどもの日プレート 					
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
6	月	振替休日					
7	火	鮭寿司 麩のすまし汁 果物	牛乳、きな粉、かつお節、塩鮭、卵、チーズ スキムミルク、もみのり、昆布、塩わかめ	パン、精白米、白玉麩、砂糖、油、マーガリン ごま	人参、三つ葉、きゅうり、玉葱、えのき茸 レモン汁、バナナ	牛乳 チーズ	ミルク きな粉ラスク
8	水	御飯 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合せ 野菜スープ	牛乳、豆腐、ベーコン、ハム、卵、ヨーグルト スキムミルク、チーズ	精白米、じゃが芋、油、マヨネーズ	バナナ、トマト、人参、パセリ、グリーンピース キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、みかん缶 パイン缶、黄桃缶	牛乳 果物	ミルク フルーツヨーグルト
9	木	もずく丼 和え物 果物	牛乳、豚挽肉、スキムミルク、きな粉、もずく	精白米、砂糖、油、パン	りんご、玉葱、人参、黄ピーマン 赤ピーマン、葱、生姜、コーン缶 キャベツ、もやし、人参、小松菜、オレンジ	牛乳 果物	ミルク 揚げパン
10	金	御飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 厚揚げのみそ汁	牛乳、厚揚げ、煮干し、生鮭、ツナ缶 スキムミルク、粉チーズ、中味噌	小麦粉、ロールパン、精白米、油、マーガリン マヨネーズ	オレンジ、トマト、人参、葱、スナッフエンドウ きゅうり、ごぼう、玉葱、しめじ茸	牛乳 果物	ミルク かみかみサンド
11	土	和風スープスパゲッティ ビーンズサラダ 果物	牛乳、ミックスビーンズ、かつお節、ツナ缶 ハム、もみのり、鶏挽肉	菓子、スパゲティ、砂糖、油、ごま油 食パン、マヨネーズ	小松菜、チンゲン菜、人参、きゅうり、玉葱 生椎茸、バナナ	牛乳 菓子	お茶 そぼろマヨトースト
13	月	パン ハンガリアシチュー ハワイアンサラダ 果物	牛乳、糸かつお、ツナ缶、牛挽肉、豚挽肉 中味噌	食パン、精白米、じゃが芋、砂糖、油、ごま油	りんご、小松菜、人参、ピーマン、キャベツ きゅうり、生姜、玉葱、黄ピーマン、バナナ しめじ茸、パイン缶、レーズン、レモン汁	牛乳 果物	お茶 小松菜とツナのみそおにぎり
14	火	焼きラーメン 豆腐とチンゲン菜のスープ 果物	牛乳、豆腐、豚肉、青のり粉、チーズ ベーコン	中華そば、油、菓子、小麦粉、バター	バナナ、チンゲン菜、人参、ピーマン 玉葱、木耳、しめじ茸、キャベツ、オレンジ	牛乳 果物	ミルク チーズスコーン
15	水	御飯 ヘルシーミートローフ 粉ふき芋 レタススープ	牛乳、しほり豆腐、牛挽肉、豚挽肉、ベーコン	小麦粉、パン粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油 バター、ごま、菓子	人参、パセリ、玉葱、レタス、生椎茸、レーズン	牛乳 菓子	お茶 レーズンクッキー

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
16	木	御飯 魚のごまみそ焼き きんぴらごぼう わかめのすまし汁	豆腐、かつお節、カレイ、牛肉、ゼラチン、昆布寒天、塩わかめ、中味噌	精白米、糸こんにゃく、砂糖、菓子、油、ごま	オレンジ、さやいんげん、人参、葱、ごぼう 玉葱、オレンジジュース	牛乳 果物 ミルク キャロットゼリー 菓子	
17	金	御飯 牛肉と野菜のオイスターソース炒め オニオンスープ ーロゼリー	牛乳、豆腐、牛肉、スキムミルク、チーズ	小麦粉、精白米、砂糖、油、ごま油	チンゲン菜、人参、葱、赤ピーマン、玉葱 もやし、黄ピーマン、えのき茸、木耳、バナナ レモン汁	牛乳 チーズ ミルク バナナ蒸しパン	
18	土	みそラーメン 小魚入りはりはり漬け 果物	牛乳、しらす干し、かまぼこ、焼き豚、刻み昆布 中味噌、あんこ	菓子、中華そば、砂糖、菓子	小松菜、人参、生姜、切干大根、玉葱、コーン缶 にんにく、もやし、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 あんこスティックパイ	
20	月	御飯 肉団子と豆腐のスープ ベーコンと野菜のソテー 果物	牛乳、豆腐、若鶏挽肉、ベーコン、スキムミルク 粉チーズ、チーズ	精白米、食パン、でん粉、グラニュー糖、油 マーガリン	にら、人参、赤ピーマン、キャベツ、生姜、玉葱 干椎茸、エリンギ、バナナ	牛乳 チーズ ミルク チーズトースト	
21	火	豆ごはん 甘酢漬け 油揚げのみそ汁	牛乳、油揚げ、煮干し、しらす干し スキムミルク、塩わかめ、中味噌	小麦粉、精白米、もち米、じゃが芋、でん粉 砂糖、油、ごま	オレンジ、チンゲン菜、人参、葱、アラスカ ごぼう、生姜、玉葱、もやし、えのき茸、木耳	牛乳 果物 ミルク ごぼじゃがフライ	
22	水	御飯 セロリのかき揚げ 付け合せ えのきたけのすまし汁	牛乳、茹大豆、豆腐、かつお節、ハム、ゼラチン スキムミルク、昆布、寒天、塩わかめ	小麦粉、精白米、さつまいも、砂糖、油	バナナ、人参、葱、ブロッコリー、セロリー えのき茸、玉葱	牛乳 果物 ミルク 杏仁豆腐	
23	木	照り焼き丼 かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳、煮干し、若鶏肉もも、卵、ヨーグルト スキムミルク、中味噌	小麦粉、精白米、砂糖、油、マーガリン	りんご、かぼちゃ、小松菜、人参、葱、キャベツ 生姜、玉葱、えのき茸、オレンジ	牛乳 果物 ミルク ヨーグルトケーキ	
24	金	御飯 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ ミネストラスープ	牛乳、生鮭、ベーコン、卵	小麦粉、マカロニ、精白米、じゃが芋、砂糖、油 マーガリン、ごま、菓子	トマト、人参、パセリ、キャベツ、セロリー 玉葱、りんご、レモン汁	牛乳 菓子 お茶 ごまチュイール	
25	土	焼うどん わかめスープ 果物	牛乳、豆腐、粉かつお、かまぼこ、豚肉 青のり粉、塩わかめ	菓子、うどん、油、さつまいも、砂糖	人参、葱、キャベツ、玉葱、もやし、えのき茸 バナナ	牛乳 菓子 牛乳 粉雪おさつ	
27	月	御飯 肉じゃが 酢の物 果物	牛乳、きな粉、絹豆腐、しらす干し、牛肉 スキムミルク、チーズ	精白米、白玉粉、糸こんにゃく、じゃが芋 砂糖、油	バナナ、さやいんげん、人参、アラスカ	牛乳 チーズ お茶 三末：お麩スナック 三上：ひすい白玉	
28	火	御飯 魚の煮付け ごま酢和え 新玉ねぎのみそ汁	牛乳、油揚げ、煮干し、さわら、ちくわ、豚肉 卵、スキムミルク、中味噌	小麦粉、精白米、上新粉、砂糖、ごま油、ごま	オレンジ、にら、人参、葱、キャベツ、きゅうり 生姜、玉葱、もやし、生椎茸	牛乳 果物 ミルク チヂミ	
29	水	パン 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ 豆乳スープ	牛乳、豆乳、しらす干し、若鶏肉、ベーコン	パン、マカロニ、精白米、油、マーマレード 菓子	Gアスパラ、小松菜、トマト、人参、玉葱 コーン缶、しめじ茸、梅干し	牛乳 菓子 お茶 梅コーンおにぎり	
30	木	御飯 豆腐チャンプル 中華スープ 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、スキムミルク 中味噌	小麦粉、マカロニ、精白米、じゃが芋、砂糖、油 マーガリン、ごま	バナナ、トマト、人参、パセリ、キャベツ セロリー、玉葱、オレンジ、レモン汁	牛乳 果物 ミルク じゃが芋のバター焼き	
31	金	御飯 若鶏の甘辛 付け合せ ごぼうスープ	牛乳、豆腐、若鶏肉もも、スキムミルク、チーズ	精白米、でん粉、砂糖、菓子、油	りんご、トマト、人参、葱、スナップエンドウ ごぼう、玉葱、木耳	牛乳 果物 ミルク 棒チーズ 菓子	

### 柏餅について

端午の節句には、「柏餅」を食べる習慣があります。お餅を包んでいる『柏の葉』は、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、**新芽をく子ども>古い葉をく親>に見立てて「家系が絶えない」ということで、縁起をかついで柏餅にも使われています。**



### 6月は食育月間です

### ✿食事のお手伝い✿

『お手伝い』は、家族の一員としての**自覚**が芽生え、**社会性や自立心を育むことにつながります。**そっと見守りながら、できた時はたくさん褒めてあげ、お手伝いが「楽しい」と思えるようにサポートしてあげてね！



### ✿どんなお手伝いがあるかな✿

- ・レタスをちぎる
  - ・ハンバーグや餃子のタネなど、混ぜる
  - ・ごはんをよそう
  - ・食べた食器の後片付け
- 自分に役割がもらえた！→自己肯定感を高める**