

令和6年度 6月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの 大根ときゅうりのサラダ スープ (コーン わかめ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /エッグケア/砂糖/せん べい	鶏肉モモ	玉ねぎ/大根/きゅうり /わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
3 月	ごはん 豚丼の具 かぼちゃサラダ スープ (コーン わかめ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/サラダ油/砂糖/エッ グケア/ビスケット/あら れ	豚モモ/牛乳	玉ねぎ/ねぎ/日本かぼ ちゃ/きゅうり/コーン	クッキー 麦茶 ヘアビスケット ココア サクッとあられ 牛乳	
4 火	ごはん なす入り麻婆豆腐 もやしときゅうりのおかか和え 中華スープ 麦茶	かぼちゃポロー/こめ/サ ラダ油/ごま油/砂糖/か たくり粉/食パン	押豆腐/豚ひき肉/み そ/糸けつり/ウィン ナー/ピザ用チーズ/ 牛乳	人参/なす/ピーマン/ ねぎ/もやし/きゅうり /わかめ/コーン/玉ね ぎ	★ピザトースト 牛乳	
5 水	ラーメン 鶏肉の甘辛煮 キャベツのごま酢和え ラーメンスープ 麦茶	鉄塩せん/中華めん/砂糖 /すりごま (白) /ごま油 /こめ	鶏肉モモ/豚ひき肉	玉ねぎ/ピーマン/キャ ベツ/きゅうり/人参/ ねぎ/わかめ/コーン	★おにぎり 麦茶	
6 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き ほうれん草とツナのサラダ みそ汁 (豆腐 わかめ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ パン粉/サラダ油/砂糖/ 食パン/マーガリン	カレイ/ツナ/みそ/ 絹ごし豆腐/きな粉/ 牛乳	ほうれん草/人参/きゅ うり/わかめ	★きなこサンド 牛乳	
7 金	ごはん ゆであいカレー (ポーク) ひじきの炒り煮 国産リンゴゼリー 麦茶	畑のクラッカー/こめ/ じゃがいも/サラダ油/薄 力粉/有塩バター/しらた き/砂糖/りんごゼリー/ ビスケット/もち小丸	豚モモ/牛乳/油揚げ	玉ねぎ/人参/干ひじき /グリーンピース	アンパンマンロービスケット もち小丸 牛乳	
8 土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 お浸し (もやし きゅうり) すまし汁 (わかめ ねぎ) 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 /砂糖/クッキー	豚モモ/糸けつり	大根/玉ねぎ/人参/も やし/きゅうり/わかめ /ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
10 月	ごはん 焼きポテトコロケ 千草和え みそ汁 (ふ 大根) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/じゃがいも/サラダ油 /薄力粉/パン粉/すりご ま (白) /砂糖/麩/ホッ トケーキの素	豚ひき肉/かまぼこ/ みそ/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/人参 /きゅうり/大根	★ココア蒸しパン 牛乳	
11 火	バターロール ハンバーグ キャベツとパインのサラダ コーンスープ 麦茶	かぼちゃポロー/バター ロール/かたくり粉/砂糖 /サラダ油/有塩バター/ 薄力粉/こめ	豚ひき肉/牛乳/油揚 げ/干ひじき	玉ねぎ/キャベツ/きゅ うり/パイン缶/コーン 缶 (クリーム) /人参	★ひじきごはん 麦茶	
12 水	ごはん 豆腐ステーキ野菜あん パンサンスー みそ汁 (わかめ 玉ねぎ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/薄力粉/ サラダ油/砂糖/かたくり 粉/はるさめ/ごま油/源 氏パイ/カリボテミニ	押豆腐/鶏ひき肉/み そ	玉ねぎ/ピーマン/きゅ うり/人参/わかめ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
13 木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ みそ汁 (ふ 玉ねぎ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ じゃがいも/エッグケア/ 麩/食パン	鶏肉モモ/ロースハム /みそ/牛乳	マーマレード/きゅうり /人参/玉ねぎ/いちご ジャム	★ジャムサンド 牛乳	
14 金	ごはん 煮魚 (かれい) キャベツとみかんのサラダ みそ汁 (わかめ 大根) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/砂 糖/サラダ油/メープルピ スケット/あまからせん	まがれい/みそ/牛乳	キャベツ/きゅうり/み かん缶/わかめ/大根	メープルビスケット あまからせん 牛乳	
15 土	ごはん 豚肉とキャベツの炒め もやしのおかかあえ みそ汁 (ふ 玉ねぎ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /砂糖/麩/せんべい	豚モモ/糸けつり/み そ	キャベツ/もやし/きゅ うり/人参/玉ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
17 月	ごはん ゆであいカレー (キーマ) すき昆布の炒め煮 バナナ 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/じゃがいも/サラダ油 /有塩バター/薄力粉/し らたき/砂糖/ばりんこ	豚ひき肉/牛乳/ほそ めこんぶ/焼き竹輪/ アガー	玉ねぎ/人参/りんご ジュース/ぶどうジュ ース	★あじさいゼリー ばりんこ 麦茶	
18 火	まめくらのパン かぼちゃのグラタン グリーンサラダ スープ (人参 ねぎ) 麦茶	かぼちゃポロー/サラダ油 /有塩バター/薄力粉/ エッグケア/こめ	鶏肉モモ/牛乳/ピザ 用チーズ/ツナ	日本かぼちゃ/玉ねぎ/ グリーンピース/キャベツ /人参/きゅうり/コー ン/ねぎ	★おにぎり 麦茶	
(以上児)		エネルギー 487kcal	脂質 15.2g	たんぱく質 19.4g	食塩相当量 1.4g	
(未満児)		エネルギー 371kcal	脂質 12.3g	たんぱく質 15.2g	食塩相当量 1.1g	

令和6年度 6月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 水	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ キャベツとツナのサラダ すまし汁(えのき わかめ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/エッグケ ア/砂糖/サラダ油/ビス ケット/サクッとあられ	鶏肉モモ/みそ/ツナ/ 牛乳	キャベツ/きゅうり/人 参/えのきたけ/わかめ	バアビスケット ココア サクッとあられ 牛乳	
20 木	ピピンバ風ごはん 鶏肉の寄せ焼き ブロッコリーとツナのサラダ スープ(コーン わかめ) ジュース 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ ごま油/砂糖/白こま(い り)/かたくり粉/パン粉 /エッグケア/ホットケ キの素/サラダ油	豚ひき肉/鶏ひき肉/み そ/ツナ/牛乳/ホイッ プクリーム	人参/もやし/玉ねぎ/ ブロッコリー/きゅうり /コーン/わかめ	★誕生日カップケーキ 牛乳	
21 金	ごはん 焼肉 人参のクリーミーサラダ みそ汁(ふねぎ) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/サ ラダ油/エッグケア/砂糖 /麩/ビスケット/もち小 丸	豚モモ/ヨーグルト/み そ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/人参 /きゅうり/コーン/ね ぎ	アンパンマンロービスケット もち小丸 牛乳	
22 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ もやしときゅうりのあえもの スープ(ねぎ 人参) 麦茶	せんべい/こめ/砂糖/サ ラダ油/クッキー	鶏肉モモ	ねぎ/レモン/もやし/ きゅうり/人参	クッキー せんべい 麦茶	
24 月	ごはん 変わりシュウマイ キャベツ人参のあえもの 中華スープ 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/かたくり粉/砂糖/ご ま油/しゅうまいの皮/パ イシート	豚ひき肉/ウィンナー/ 牛乳	玉ねぎ/椎茸/キャベツ /人参/焼きのり/ねぎ /わかめ/コーン	★くるくるウィンナーパイ 牛乳	
25 火	ごはん 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーとコーンのサラダ スープ(ねぎ えのき) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/サ ラダ油/砂糖/源氏パイ/ カリボテミニ	鶏肉モモ/牛乳	玉ねぎ/トマト缶詰/グ リンピース/ブロッコ リー/コーン/人参/え のきたけ/ねぎ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
26 水	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 切干大根のゴマサラダ すまし汁(わかめ ふ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/サラダ油 /砂糖/かたくり粉/すり ごま(白)/エッグケア/ 麩	厚揚げ/豚モモ/みそ	人参/えのきたけ/ねぎ /切干しいこん/きゅ うり/コーン/わかめ/ なめ茸ピソ	★なめたけおにぎり 麦茶	
27 木	ごはん ポークチャップ もやしのごま和え スープ(わかめ えのき) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ じゃがいも/サラダ油/砂 糖/すりごま(白)/マカ ロニ	豚肩ロース/ロースハム /きな粉/牛乳	玉ねぎ/トマト缶詰/も やし/きゅうり/人参/ えのきたけ/わかめ	★マカロニきなこ 牛乳	
28 金	ごはん 鮭の西京焼き(乳児:カレイ) ほうれん草の納豆和え すまし汁(はんぺん ねぎ) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/砂 糖/すりごま(白)/ビス ケット/あまからせん	しろさけ/カレイ/みそ /挽きわり納豆/糸けつ り/はんぺん/牛乳	ほうれんそう/人参/ね ぎ	メープルビスケット あまからせん 牛乳	
29 土	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめサラダ みそ汁(ふねぎ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /ごま油/砂糖/麩/せん べい	鶏肉モモ/みそ	わかめ/もやし/人参/ ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	

◎今月の“旬”な～んだ?【6月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「なす」です。

＜なす＞

どんな調理法にも合う万能野菜
地域ごとに多種多様な品種も

煮る、焼く、揚げる、漬けるなど用途が広い万能野菜。現在の主流は長卵形のナスですが、歴史の長さを物語るように、各地の気候風土に根差した在来品種が数多く残っています。

卵サイズの丸型から細長い大長ナスまで、形も大きさも様々。漬け物に向くもの、焼き物に向くものなど、特徴を生かした郷土料理も地域に受け継がれています。「茄子紺」と言われるように、日本では黒紫色のナスが主ですが、白や緑色のナスも。

果肉は変色しやすいので、切ったらすぐ調理するか、水にはなしておきましょう。

・なすの栄養

90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。

また、切り口が茶色になる原因の「クロロゲン酸」にも、老化やがんを予防する効果が期待できます。



6/4の麻婆豆腐
に入ります!