

令和  
3年度



# 6月献立表



社会福祉法人 徳誠福祉会  
小浜保育園

| 日  | 曜日 | 献立名                                      | 主材料名  | おやつ                     |
|----|----|--|---|-------------------------|
| 1  | 火  | 豚肉のしょうが焼き 人参とブロッコリーの温野菜 ほうれん草汁           | 豚肉 ブロッコリー 人参<br>ほうれん草 油揚げ ごまドレッシング                    | お菓子 カルピス                |
| 2  | 水  | アメリカンドック マカロニサラダ キウイフルーツ 牛乳              | ソーセージ ホットケーキミックス 牛乳 人参<br>きゅうり 卵 マヨネーズ マカロニ           | お菓子                     |
| 3  | 木  | ハンバーグ สปาゲッティ レタス付合せ オニオンスープ             | 挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 牛乳<br>卵 パン粉 クチャップ สปาゲッティ レタス     | お菓子                     |
| 4  | 金  | 肉豆腐 粉ふき芋 トマトと玉ねぎの味噌汁                     | 豆腐 豚肉 えのき 玉ねぎ<br>じゃが芋 トマト 青のり                         | お菓子 ヤクルト<br>ミルージュ       |
| 5  | 土  | チキンカレー フレンチサラダ カルピス                      | 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス トマト<br>パーモントカレー きゅうり ドレッシング        | お菓子                     |
| 6  | 日  | 休 日                                      |   |                         |
| 7  | 月  | きつねうどん いちご                               | 鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵<br>ほうれん草 長ネギ 大揚げ                    | お菓子 牛乳                  |
| 8  | 火  | 卵焼き ハム 温野菜 野菜たっぷり豚汁                      | 卵 ハム ブロッコリー 人参 ごぼう<br>じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 長ねぎ             | お菓子 苺ショア                |
| 9  | 水  | クラムチャウダー パナナ 野菜ジュース                      | じゃが芋 人参 玉葱 ベーコン コーン<br>卵 パター 牛乳                       | お菓子 牛乳                  |
| 10 | 木  | 八宝菜 魚肉ソーセージ 枝豆 大根汁                       | 豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ<br>椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 大根 | あじさい<br>ゼリー             |
| 11 | 金  | さつま芋のレモン煮 肉ギョーザ きんぴらごぼう なす汁              | 豚肉 さつま芋 レモン 人参 大揚げ ごぼう<br>肉ギョーザ なす                    | お菓子 牛乳                  |
| 12 | 土  | ポパイカレー ツナサラダ カルピス                        | じゃが芋 人参 玉葱 ほうれん草 きゅうり<br>ツナ缶 胡麻ドレッシング レタス パーモントカレー    | お菓子                     |
| 13 | 日  | 休 日                                      |   |                         |
| 14 | 月  | 和風きのこの醤油パスタ いちご 鶏肉と青梗菜のスープ               | 鶏肉 青梗菜 コンソメ しめじ<br>ほうれん草 パスタ                          | お菓子 牛乳                  |
| 15 | 火  | 肉じゃが 卵焼き 納豆 すり身汁                         | 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 すり身 なら                                  | お菓子 カルピス                |
| 16 | 水  | かぼちゃコロッケ ハム コールスローサラダ かき玉スープ             | ハム かぼちゃ 卵 コーン缶詰 マヨネーズ<br>コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 玉ねぎ        | お菓子 ヤクルト<br>ミルージュ       |
| 17 | 木  | 焼魚 切干大根 ウィンナー わかめ汁                       | 紅鮭 切干大根 人参 ウィンナー<br>わかめ 豆腐                            | お菓子                     |
| 18 | 金  | エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ かき玉汁                  | エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天<br>笹蒲鉾 卵 玉ねぎ                     | お菓子 牛乳                  |
| 19 | 土  | ハヤシライス トマトサラダ カルピス                       | 玉ねぎ レタス きゅうり ドレッシング トマト ツナ<br>缶 ハヤシルウ 牛ロース肉           | お菓子                     |
| 20 | 日  | 休 日                                      |   |                         |
| 21 | 月  | 親子にゅうめん 棒棒鶏サラダ パナナ                       | 素麺 卵 長ねぎ 鶏もも肉 にんべんのたれ<br>きゅうり 鶏むね肉 トマト ごまドレッシング       | お菓子 牛乳                  |
| 22 | 火  | 焼肉 スクランブルエッグ 温野菜 かぶと大揚げの味噌汁              | 牛肉 焼肉のたれ キャベツ 卵 レタス 豆腐<br>きゅうり トマト わかめ 大揚げ            | お菓子 カルピス                |
| 23 | 水  | エビグラタン キウイフルーツ 牛乳                        | 玉ねぎ ホワイトソース エビ パルメザン<br>牛乳 マカロニ ベーコン                  | お菓子                     |
| 24 | 木  | ヒレカツ สปาゲッティナポリタン レタス付合せ じゃが芋汁           | 挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ สปาゲッティ レタス<br>牛乳 パン粉 クチャップ じゃが芋 長ねぎ   | お菓子 ヤクルト                |
| 25 | 金  | さばの味噌煮 かぼちゃの甘煮 温野菜 鶏肉と青梗菜のスープ            | さばの缶詰 かぼちゃ レタス きゅうり<br>鶏肉 青梗菜 コンソメ                    | ホット<br>ケーキ 牛乳           |
| 26 | 土  | カレーライス コーンサラダ カルピス                       | じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 豚肉<br>コーン缶詰 レタス トマト きゅうり ドレッシング  | お菓子                     |
| 27 | 日  | 休 日                                      |   |                         |
| 28 | 月  | 豚焼きそば ゆで卵 みかんの缶詰 わかめスープ                  | 豚肉 焼きそば 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵<br>キャベツ 刻みのり                    | お菓子 牛乳                  |
| 29 | 火  | 《6月のお誕生会》三色ごはん アンパンマンポテト 豆乳プリン コロコロ野菜スープ | 卵 牛・豚合い挽き肉 白ごま<br>ほうれん草 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ               | ロール<br>ケーキ オレンジ<br>ジュース |
| 30 | 水  | コーンシチュー パナナ 野菜ジュース                       | 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ クリームシチューの素<br>人参 牛乳                       | お菓子 牛乳                  |



食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう気をつけたいですね。食の細さが気になる場合はおなかやすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつの時間をしっかりあけて体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつはスナック菓子ではなく、おにぎりやふかしいもなどの炭水化物か果物がおすすめです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。

※6月29日(火)はお誕生会の為、ごはんの準備はおりません。