



# 6月の献立表

## 令和4年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	水	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、枝豆 スパゲッティソテー(スパゲッティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン) みそ汁、果物	磯の香おにぎり、お茶	16	木	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま) もやしの中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) 豆乳スープ(ウインナー、豆腐、にんじん、ほうれん草、豆乳)、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
2	木	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳	17	金	お菓子、牛乳	豚肉とじゃがいものケチャップ煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しめじ、ピーマン) 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	フレンチトースト、牛乳
3	金	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(赤魚、ごま)、にんじん 卵の花炒り(鶏ミンチ、あげ、おから、しいたけ、にんじん) みそ汁、果物	レーズンクッキー、牛乳	18	土	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース、ごはん) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 果物	ほうれん草ホットケーキ、牛乳
4	土	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	フルーツヨーグルト、お茶	20	月	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、テンゲン菜) ピーマンともやし和え(ピーマン、にんじん、もやし、ちりめん、かつお節) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
6	月	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(鮭)、枝豆 かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	うどん、お茶	21	火	お菓子、牛乳	チキンカツ(鶏肉、パン粉、卵)、キャベツ 田舎煮(厚揚げ、白菜、大根、にんじん) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
7	火	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、いんげん、こんにゃく、ごま) ほうれん草のレモン醤油和え(ほうれん草、にんじん、しめじ、レモン) すまし汁、果物	さつま芋もち、牛乳	22	水	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) えのき納豆(ちりめん、えのき、納豆) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳
8	水	お菓子、牛乳	鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー ひじきとちりめんの中華サラダ(しらす干し、春雨、にんじん、もやし、きゅうり、ひじき) みそ汁、果物	お好み焼き、お茶	23	木	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 大豆とひじきの煮物(大豆、あげ、ひじき、にんじん) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶
9	木	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、牛乳)、枝豆 白菜のコンソメ煮(白菜、しいたけ、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	24	金	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、小松菜、こんにゃく) かぼちゃと大豆のサラダ(大豆、かぼちゃ、チーズ) すまし汁、果物	きなこプリン、牛乳
10	金	お菓子、牛乳	ポトフ(ウインナー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) 果物	ピザトースト、牛乳	25	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん) キャベツとひじきの和え物(ちりめん、キャベツ、ひじき、ごま) 果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳
11	土	お菓子、牛乳	和風スパゲッティ(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、海苔、スパゲッティ) ポテトサラダ(ウインナー、じゃがいも、きゅうり) 果物	ほうれん草蒸しパン、牛乳	27	月	お菓子、牛乳	鶏の照り焼き(鶏肉)、枝豆 じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) すまし汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳
13	月	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、枝豆 小松菜納豆(小松菜、納豆、しらす干し) みそ汁、果物	大学芋、牛乳	28	火	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) 青菜とちりめんのごま酢和え(しらす干し、小松菜、ごま) 果物	鮭おにぎり、お茶
14	火	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ) ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん、かつお節) 果物	きなこクリームサンド、牛乳	29	水	お菓子、牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) おいもサラダ(ウインナー、さつまいも、じゃがいも、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	豆腐入りみたらし団子、牛乳
15	水	お菓子、牛乳	魚のフライ(鱈、卵、パン粉)、枝豆 チャブチエ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、テンゲン菜、ごま) すまし汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳	30	木	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、枝豆 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり、かつお節) みそ汁、果物	じゃこトースト、牛乳



### 【夏野菜を食べよう】



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト...赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
  - ・キュウリ...身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
  - ・ナス...ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
  - ・オクラ...独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効
  - ・ピーマン...カリウムを多く含み、むくみを改善。ビタミンも豊富なため肌や髪的美しさをキープ
- 保育園でもプランターにパブリカ・トマト・オクラを植えました。毎日、水をあげ「大きなあれ！」と収穫を楽しみにして、。

