

平成28年6月献立表

二川保育園 高柳作成

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カヤ体温となる食品	体の調子を整える食品
13	月	なすと豚肉のみそ焼きそば 412/486kcal	もやしナムル わかめスープ ★なすと豚肉のみそ炒め	♪チヂミ 麦茶 パイナップル ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ 油揚げ 桜えび	うどん ごはん	なす 玉ねぎ しめじ もやし 人参 コーン ニラ 椎茸 胡瓜 パイナップル
14	火	ごはん 420/512kcal	かつおのトマト煮 いんげんのごまマヨサラダ コンソメスープ	♪ミートパイ 牛乳 バナナ ☆オレンジ	かつお 豚肉 塩こんぶ 桜えび	ごはん じゃがいも ごま	トマト 玉ねぎ いんげん もやし 人参 キャベツ にら バナナ
15	水	ごはん 341/411kcal	炒り豆腐 ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁 プルーン	♪かぼちゃプリン 麦茶 ビスケット ☆ヨーグルト	鶏肉 豆腐	ごはん じゃがいも	ごぼう もやし 椎茸 プルーン 長ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ
16	木	ごはん 415/479kcal	サーモンフライ 胡瓜と大根の和風サラダ キャベツの味噌汁	♪(2日)非常食 ♪(16・30日)みそおにぎり 麦茶 キウイフルーツ ☆バナナ	鮭 豆腐	ごはん	大根 胡瓜 もやし キャベツ しめじ 玉ねぎ キウイフルーツ
17	金	ごはん 464/537kcal	えだまめカレー おくらと胡瓜のしらす和え パイナップル チーズ	♪ごまスティック 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 しらす チーズ	ごはん じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ おくら えだまめ 胡瓜 もやし コーン オレンジ
18	土	ジャムサンド バナナ チーズ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ 野菜ジュース	おかし 麦茶	魚肉ソーセージ チーズ	食パン	バナナ
20	月	ごま塩うどん 422/513kcal	かぼちゃと鶏ひき肉の煮物 ほうれん草のおかか和え ★ごま塩汁	♪おかかおにぎり 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 ツナ かつおぶし	うどん ごはん ごま	いんげん 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし かぼちゃ コーン 長ねぎ しめじ オレンジ
7	火	ごはん 395/467kcal	マグロのチーズ焼き コールスロー ミネストローネ	♪フレンチトースト 麦茶 キウイフルーツ ☆バナナ (きく:フレンチトースト)	まぐろ チーズ 鶏卵	ごはん 食パン	人参 胡瓜 玉ねぎ トマト キャベツ コーン キウイフルーツ
22	水	ごはん 320/413kcal	かに玉 春雨サラダ 中華スープ プルーン (22日ふじ:ピザパン)	♪くずもち 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	鶏卵 かにかま わかめ	ごはん じゃがいも	椎茸 にら キャベツ 人参 胡瓜 もやし 長ねぎ コーン バナナ プルーン
23	木	ごはん 351/420kcal	アジのみそ煮 えだまめサラダ 豆腐のすまし汁	♪レモンケーキ 牛乳 さくらんぼ ☆オレンジ	あじ わかめ 豆腐	ごはん	えだまめ 胡瓜 もやし 人参 しめじ レモン さくらんぼ
10	金	ごはん 427/501kcal	コーンシチュー やさいのツナ和え ミニトマト バナナ	♪ナタデココヨーグルト 麦茶 そら豆 ☆ビスケット (さくら:チョコパフェ)	鶏肉 ツナ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	コーン 人参 みかん缶 パナナ キャベツ パイン缶 ナタデココ 胡瓜 玉ねぎ ミニトマト そら豆 もやし
11	土	しらすピラフ コンソメスープ バナナ	フレンチサラダ	おかし 麦茶	しらす	ごはん	玉ねぎ 胡瓜 もやし 人参 キャベツ バナナ
24	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
21	火	たこめし 和風バンバンジー キャベツのさっぱりサラダ にらスープ 368/452kcal	♪あんこパイ 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	たこ 鶏肉 かつお節	ごはん ごま あんこ	わけぎ キャベツ 胡瓜 もやし 人参 にら トマト 玉ねぎ コーン バナナ	

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「たこめし」です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※21日・24日は以上児の白飯はいりません。

※7日はきく組がフレンチトースト、10日はさくら組がチョコパフェを作りおやつに、22日はふじ組がピザパンを作り、昼食に食べます。

●日本の行事食 (6月)

♪『たこめし』♪

たこめしは近畿地方の一部で夏至から数えて11日目の半夏生(はんげしょう)という日に食べる習慣があります。半夏生とは農家にとっては大事な日であり、「畑仕事を終える」、「田植えを終える」ことの目安としていたそうです。たこを食べる習慣には「稲の根がたこの足のよう四方八方にしっかりと根付くように」というような願いが込められています。

半夏生とは馴染みのない言葉であり、農作業に従事していない人には関わりのない事柄ではありますが、昔の人の仕事の大変さを行事食として伝えたいと思います。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。