

令和4年6月献立表(後期・完了)

二川保育園(川船作成)

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
13	月	人参スティック	ジャージャー麺 バンバンジー風サラダ わかめスープ	♪五目おにぎり 麦茶 バナナ	豚肉 ごま 鶏肉 豆腐 わかめ	焼きそば ごはん	人参 長ねぎ 玉ねぎ トマト 椎茸 蓮根 もやし きゅうり バナナ
14	火	バナナ	ごはん カレイの西京焼き いんげんの胡麻和え オクラのすまし汁	♪マカロニきな粉 麦茶 オレンジ	カレイ きな粉 ごま	ごはん マカロニ	いんげん もやし 人参 玉ねぎ バナナ オレンジ オクラ 椎茸
15	水	せんべい	ごはん 鶏肉の煮物 アスパラの和え物 キャベツのスープ	♪蒸しパン 麦茶 りんご	鶏肉	ごはん	アスパラ 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ りんご
16	木	じゃがいも煮	ごはん かつおの煮つけ ほうれん草の和え物 茄子の味噌汁	♪ツナパン 麦茶 オレンジ	かつお ツナ	ごはん 食パン じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり 茄子 玉ねぎ オレンジ
17	金	オレンジ	ごはん 野菜煮込み キャベツの和え物 スープ	♪りんごゼリー 麦茶 ビスケット	3日牛肉 17日豚肉 ひじき	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご キャベツ オレンジ
18	土	せんべい	ツナうどん 鶏肉の旨煮 オレンジ	♪きな粉パン 麦茶 バナナ	ツナ 鶏肉 きな粉	うどん ロールパン	きゅうり トマト 玉ねぎ オレンジ バナナ
19	日	きゅうりスティック	野菜そうめん 鶏の照り焼き 梅サラダ	♪肉味噌おにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 豚肉	そうめん ごはん	キャベツ 人参 きゅうり オクラ トマト 玉ねぎ 梅 オレンジ
20	月	じゃがいも煮	ごはん 鮭の人参煮 キャベツのお浸し なめこの味噌汁	♪きな粉うどん 麦茶 オレンジ	鮭 きな粉	ごはん うどん じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ なめこ バナナ オレンジ
21	火	りんご	しらすごはん 肉豆腐 夏野菜の煮びたし かぶの白味噌汁	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	牛肉 しらす 豆腐	ごはん 南瓜	長ねぎ 玉ねぎ 白菜 茄子 オクラ かぶ りんご 椎茸 人参 バナナ
22	水	バナナ	ごはん カジキマグロの照り焼き きゅうりの和え物 トマトスープ	♪ごまスティックパン 麦茶 夏みかん	カジキマグロ ごま	ごはん 食パン	トマト きゅうり 人参 アスパラ キャベツ バナナ 夏みかん
23	木	じゃがいも煮	ごはん 野菜煮込み ひじきの和え物 人参スープ	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	10日鶏肉 24日豚肉 ひじき	ごはん じゃがいも	茄子 玉ねぎ オクラ 人参 キャベツ バナナ オレンジ
24	金	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ
25	土						
26	日						
27	月						
28	火						
29	水						
30	木	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りの「京都」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。

「日本全国旨いもの巡り」 in ☆京都府☆ おばんざい給食

『しらすご飯』『肉豆腐』『夏野菜の煮浸し』『かぶの白味噌汁』

『おばんざい』京都では、お惣菜のことを言います。『しらすご飯』京都では、しば漬けなどの漬物が有名です。幼児食では、しば漬けとしらすの混ぜご飯を提供しますが、離乳食はしらすごはんを提供します。

『肉豆腐』牛肉と豆腐、ねぎを煮た京都定番の郷土料理です。『夏野菜の煮浸し』暑い時季にはさっぱりしたものが食べたくになりますね。6月に入ると夏野菜の多くが旬を迎えます。夏野菜を使った料理といえば煮びたしです。『かぶの白味噌汁』京都の味噌は、米麴を多く用いて醸造する“白味噌”です。甘味とコク、上品な香りが特徴です。



簡単！モグモグレシピ♥ おやつ『きな粉うどん』（1人分）

①うどん1/4玉を茹でて、食べやすい長さ（3cm）に切る。きな粉：砂糖＝1：1の割合で混ぜ合わせ完成。
きな粉うどんは栄養満点で腹持ちも良いです！簡単にできるのでぜひ作ってみて下さいね！

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。