


献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん みそ炒め煮 じゃこ和え みそ汁	鯖ごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、ごま油、片栗粉、米	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、さば、ちりめんじゃこ、厚けすり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、えのきたけ、ピーマン、ごぼう、いんげん、生わかめ、ねぎ	おこめせんべい にぼし
2	火	もち麦入り納豆ごはん 田舎風煮 海苔サラダ みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、もち米、もち麦、ごま油、てんさい含蜜糖、塩麹、砂糖	納豆、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚けすり、凍り豆腐、さくらえび、いわし(煮干し)	もやし、だいこん、にんじん、みずな、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、干ししいたけ、たけのこ、いんげん、焼きのり、こんぶ(だし用)	おこめせんべい にぼし
3	水	ごはん かき揚げ 切干し大根のサラダ みそ汁	米粉きなこビスコッティ にぼし	七分つき米、米粉、小麦粉、てんさい含蜜糖、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、こめ油、油、米	木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、ちくわ、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、いわし(煮干し)	たまねぎ、まいたけ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ごま	おこめせんべい にぼし
4	木	黒米入りごはん ミートローフ ボン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、黒米、パン粉、油、焼心、塩麹	豚ひき肉、木綿豆腐、豚レバー、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、まいたけ、切り干しだいこん、れんこん、こまつな、ごぼう、焼きのり、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
5	金	納豆ごはん 鯖のうめみそ焼き じゃがひじき みそ汁	チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	さば、納豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、厚けすり	にんじん、かぶ、かぶ・葉、まいたけ、ごぼう、グリーンアスパラガス、いんげん、ねぎ、ひじき、うめ干し、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
6	土	ごはん 魚の塩麹焼き ゆかり和え みそ汁	ごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、塩麹、焼心	さわら、豆みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、コーン缶、ごま、焼きのり	おこめせんべい にぼし
8	月	納豆ごはん 鶏と高野豆腐の煮物 磯和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、焼心、てんさい含蜜糖	納豆、鶏もも肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、鮭フレーク、厚けすり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、いんげん、まいたけ、ごぼう、こまつな、えのきたけ、焼きのり、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
9	火	もち麦入りごはん かれいのフライ もやしとわかめのナムル みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、中力粉、もち麦、パン粉、ごま油	かれい、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	もやし、にんじん、ごま、たまねぎ、生わかめ、こまつな、しょうが	おこめせんべい にぼし
10	水	ごはん 肉じゃが ツナ和え みそ汁	うどん にぼし	七分つき米、じゃがいも、干しうどん、てんさい含蜜糖、油、塩麹、米	豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、厚けすり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、コーン缶、なめこ、まいたけ、いんげん、ねぎ、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
11	木	納豆黒米入りごはん さばの文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	味噌ポテト にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、黒米、こめ油、てんさい含蜜糖、片栗粉、米	さば、納豆、豚肉(もも)、さつま揚げ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、米みそ(淡色辛み)	にんじん、切り干しだいこん、いんげん、たまねぎ、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
12	金	 お弁当の日 	せんべい にぼし		にぼし		おこめせんべい にぼし
13	土	三色丼 納豆和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、納豆、きな粉、豆みそ、にぼし、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、なめこ、ねぎ、しょうが	おこめせんべい にぼし
15	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、豆みそ、油揚げ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けすり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ズッキーニ、まいたけ、にら、えのきたけ、いんげん、しめじ、ごぼう、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
16	火	もち麦入り納豆ごはん ◎田舎風煮 海苔サラダ みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、もち麦、ごま油、てんさい含蜜糖、塩麹、砂糖	鶏もも肉、納豆、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚けすり、凍り豆腐、いわし(煮干し)	もやし、だいこん、にんじん、みずな、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ごま、干ししいたけ、焼きのり、あおのり	おこめせんべい にぼし

- 献立は食材の都合により変更する場合があります。
- 飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、15時おやつは麦茶です。
- 乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。
- 初めて食べる食材はご家庭で試していただくようお願いいたします。
- 青字のメニューは新メニューとなります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	ごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	水ようかん にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、米	さわら、あずき(乾)、豆みそ、油揚げ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、しょうが、粉かんでん	おこめせんべい にぼし
18	木	黒米入りごはん レバカツ ボン酢和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、揚げ油、中力粉、黒米、パン粉、油、塩麴	豚レバー、納豆、豆みそ、いわし(煮干し)、ツナ油漬缶	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶、まいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、しょうが	おこめせんべい にぼし
19	金	納豆ごはん 鯖のうめみそ焼き じゃがひじき みそ汁	ミネラルふりかけごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	さば、納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、かぶ、かぶ・葉、まいたけ、ごぼう、グリーンアスパラガス、ひじき、ごま、うめ干し、干しいたけ、あおのり	おこめせんべい にぼし
20	土	カレーライス  大掃除	せんべい にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、まいたけ	おこめせんべい にぼし
22	月	納豆ごはん 鶏と高野豆腐の煮物 磯和え みそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、米、焼肉、てんさい含蜜糖	納豆、鶏もも肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、いんげん、まいたけ、ごぼう、えのきたけ、焼きのり、ごま、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
23	火	もち麦入りごはん かれいのフライ もやしとわかめのナムル みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、中力粉、もち麦、パン粉、ごま油、てんさい含蜜糖	かれい、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	もやし、にんじん、ごま、たまねぎ、生わかめ、ねぎ、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
24	水	ごはん 肉じゃが ツナ和え みそ汁	ドーナッツ にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、米粉、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、塩麴、米	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、豆乳、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、コーン缶、なめこ、まいたけ、いんげん	おこめせんべい にぼし
25	木	納豆黒米入りごはん さばの文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、油、ビーフン、黒米、てんさい含蜜糖、米	さば、納豆、豚肉(もも)、さつま揚げ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、いんげん、干しいたけ、黒きくらげ	おこめせんべい にぼし
26	金	カレーライス マリネ	まめまめ味噌豆 にぼし	七分つき米、じゃがいも、こめ油、オリーブ油、油、片栗粉、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、豆乳、大豆(乾)、にぼし、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、まいたけ、コーン缶、いんげん	おこめせんべい にぼし
27	土	三色丼 納豆和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、てんさい含蜜糖、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、納豆、豆みそ、いわし(煮干し)、きな粉、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、なめこ、ねぎ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
29	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、じゃがいも、米粉、中力粉、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、油、片栗粉、米	豚肉(肩ロース)、豆みそ、油揚げ、にぼし、きな粉、豆乳、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、スッキーニ、まいたけ、にら、えのきたけ、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
30	火	もち麦入り納豆ごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、もち麦、てんさい含蜜糖	さわら、納豆、豆みそ、鶏ひき肉、油揚げ、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、いんげん、切り干しだいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	514 kcal	鉄	3.8 mg		
		たんぱく質	22.3 g	カルシウム	187 mg		
		脂質	14.0 g	ビタミンC	18 mg		
		塩分	1.4 g	食物繊維	6 g		

6月は歯と口の健康月間となっています。苗場保育園では6月3日にらいおん組さんに向けて食育を行い、給食・おやつでは噛むメニューを取り入れました。ふもろろん歯磨きも大切なのですが、よく噛むことで顎の筋肉が鍛えられ歯並びのトラブルを予防できたり、食材の味を感じやすくなります。また唾液の分泌が増え、消化酵素が働き、胃腸への負担が軽減されると言われています。しっかり+ゆっくり噛むことで満腹中枢も満たされ食べ過ぎ予防にもなります☆苗場保育園でも噛む献立を多く入れているのでぜひご家庭でも取り入れてみてください。