



# こんだてひょう (2023/6がつ)

品川学藝保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材
月 12 26 ㇿ	牛乳	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツのヨーグルト和え 麦茶	ツナサンド オレンジ 牛乳	食パン 干しうどん ジャがいもでん粉 上白糖 かぼちゃ キャベツ きゅうり しょうが だけの ご水煮 にら にんじん ねぎ ほうれんそう も やし みかん缶詰 オレンジ バインアップル缶詰 バナナ こんにゃく 水 削り節 ツナ油漬・ルー・ク らいつ 豚もも肉 鶏ひき肉 牛乳 ヨーグル ト・全脂無糖 ごま油 サラダ油 マーガリン 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 マヨネー ズ	月 5 19 ㇿ	牛乳	ごはん 豚肉と きゃべつの甘味噌炒め ジャがいもの利休煮 お麩の清まし汁 麦茶	オニオンブレッド すいか 牛乳	薄力粉 観世ふ 精白米 ジャがいも ジャがいも でん粉 上白糖 いんげんまめ 炒りごま キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ 青ピーマン ほうれんそう すいか しめじ 水 削り節 豚もも肉 ベーコン 牛乳 プロセス チーズ ごま油 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 かき油 マ ヨネーズ 白みそ パセリ・乾 ベーキングパウ ダー
火 13 27 ㇿ	牛乳	ごはん かじきの香味焼き 大根のカレーきんぴら炒め 生揚げのみそ汁 麦茶	ロシアンクッキー バナナ 牛乳	薄力粉 精白米 上白糖 生揚げ 水菜 しょう が だいこん にんじん ねぎ もやし いちご ジャム バナナ 水 煮干し かじき 豚もも肉 牛乳 ごま油 サラダ油 マーガリン 酒 本み りん 麦茶 こいくちしょうゆ 白みそ カ レー粉	火 6 20 ㇿ	牛乳	マーガリンサンド 揚げさわらのレモン風味 フレンチサラダ トマトのスープ 麦茶	コーンラーメン オレンジ 牛乳	食パン 中華めん ジャがいもでん粉 上白糖 トウモロコシ葉、生 キャベツ きゅうり たまね ぎ トマト にら にんじん ねぎ オレンジ レ モン・果汁 干しいだけ こんにゃく 削り節 さ わら 豚肩ロース 牛乳 サラダ油 バター マ ーガリン 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル
水 14 28 ㇿ	牛乳	ハヤシライス 豆腐サラダ レタスのスープ 麦茶	きな粉 ヨーグルト蒸しパン メロン 牛乳	薄力粉 フルーツ粉・粉・クレープ用 精白米 ジャがいも でん粉 上白糖 きな粉・黄 木綿豆腐 炒り ごま きゅうり たまねぎ にんじん もやし レ タス メロン マッシュルーム水煮 乾燥わかめ 水 削り節 豚もも肉 ロースハム 卵 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 ごま油 サラダ油 パ ター 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 酢 トマトピューレー トマトケチャッ プ	水 7 21 ㇿ	牛乳	ごはん オイマヨチキン 切干大根のお浸し なめこのみそ汁 麦茶	甘辛じゃが団子 メロン 牛乳	薄力粉 精白米 ジャがいも ジャがいもでん粉 上白糖 木綿豆腐 切干しいごん にんじん ほうれんそう もやし メロン なめこ 乾燥わか め 水 煮干し しらす干し かつお節 削り節 鶏むね肉 牛乳 サラダ油 酒 麦茶 こいくち しょうゆ 食塩 かき油 マヨネーズ 白み そ パセリ・乾
木 15 29 ㇿ	牛乳	ロールパン メイプル照り焼きチキン マカロニソテー 冬瓜のスープ 麦茶	カレーピラフ すいか 牛乳	薄力粉 ロールパン マカロニ乾 精白米 ジャ がいもでん粉 メープルシロップ キャベツ しょうが たまねぎ とうがんにら にんじん にんにく ねぎ 青ピーマン すいか 水 削り節 豚ひき肉 鶏もも肉 牛乳 サラダ油 バター 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 カレー粉	木 8 22 ㇿ	牛乳	きな粉ごはん かれの煮付け ブロッコリーの ゴマネーズサラダ さつまいものみそ汁 麦茶	パンプキンマフィン バナナ 牛乳	薄力粉 精白米 さつまいも 上白糖 きな粉・黄 油揚げ 炒りごま かぼちゃ しょうが たまね ぎ にんじん フロッコリー バナナ 水 煮干し 削り節 かれい 卵 牛乳 カテージチーズ パ ター 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食 塩 マヨネーズ 白みそ ベーキングパウダー スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル
金 16 30 ㇿ	牛乳	ごはん 豆腐と豚肉の旨煮 蒸し鶏の華風和え 大根のみそ汁 麦茶	黒ごまケーキ りんご 牛乳	薄力粉 精白米 ジャがいもでん粉 上白糖 木綿豆腐 炒りごま キャベツ こまつな しょ うが だいこん たけのご水煮 にんじん にんに く はくさい もやし りんご 干しいだけ しめ じ 水 煮干し 削り節 豚もも肉 鶏むね肉 卵 牛乳 ごま油 サラダ油 バター 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 白みそ ベーキ ングパウダー	金 9 23 ㇿ	牛乳	うめおかかごはん 畑のハンバーグ 小松菜ときのこのツナ和え 茄子のみそ汁 麦茶	あじさい寒天 カットチーズ ブルー 牛乳	パン粉 乾燥 精白米 上白糖 だいず水煮 炒 りごま こまつな しそ たまねぎ なす にんじ ん ねぎ はくさい もやし ブルーン乾 ぶどう ジュース りんごジュース えのきだけ しめじ あおりの寒天 水 煮干し かつお節 ツナ油 漬・ルー・クレープ 豚ひき肉 牛乳 プロセスチ ーズ サラダ油 本みりん 麦茶 ウスターソー ス こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャッ プ 白みそ
土 17 ㇿ	牛乳	ブルコギ焼きそば カテージチーズサラダ 白菜のスープ 麦茶	葱味噌焼きおにぎり パインヨーグルト 牛乳	蒸し中華めん 精白米 上白糖 炒りごま きゅ うり しょうが たけのご水煮 たまねぎ チンゲ ンサイ にら にんじん にんにく ねぎ はくさ い フロッコリー バインアップル缶詰 しめじ 水 削り節 豚もも肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無 糖 カテージチーズ ごま油 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 白みそ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	土 10 24 ㇿ	牛乳	インディアンスパゲティ ジャーマンポテト きゃべつのスープ 麦茶	鮭マヨトースト ピーチヨーグルト 牛乳	食パン スパゲティ乾 ジャがいも ジャがいも でん粉 上白糖 キャベツ たまねぎ にんじ ん 青ピーマン 白桃缶詰 えのきだけ マッシュ ルーム水煮 水 削り節 さけ ツナ油漬・ルー・ク ラいつ ベーコン 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 サ ラダ油 バター 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 マヨネーズ カレー粉 パセリ・乾 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●今月の平均栄養量（乳児食）エネルギー：475cal/たんぱく質：18.1g



## ◆ミニ給食だより◆

あっという間に春が過ぎ去り、蒸し暑い日も増えてきました。紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じると、今年も下駄箱がカラフルな長靴でいっぱいになる季節がやってきました。この時期は気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。暑い夏に向けて、バランスのよい食事で体力を維持しましょう！また喉が渇いた時だけでなく、こまめな水分補給もこの時期から行っていきましょう。

## 『6月は「食育月間」です！』

今月は国が策定した「食育推進基本計画」（H17年 食育基本法）では、毎年6月を「食育月間」としています。「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうがちですが、何気なく行っている日々の声かけも十分な食育です。おはしの持ち方やごはんはよく噛んで食べること、食事の前は手洗いをすること、いただきますやごちそうさまの挨拶などご家庭でもできることからぜひ取り組んでみてくださいね。



