



甲南山手保育園

献立表



普通食

※月齢の低い1歳児には、食事の形状や食材に配慮して提供させていただきます。

月	火	水	木	金	土
2	3	4・4～5歳お弁当	5・トライアクシス	6	7
ごはん 鯖のマヨネーズ焼き 小松菜のお浸し 味噌汁(さつま芋) バナナ (こぎつねごはん)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやし胡麻和え すまし汁(なす) オレンジ (抹茶ちんすこう)	ごはん 鶏肉とキャベツの青のり炒め きゅうりのサラダ じゃが芋のスープ バナナ (ツナと大葉の Pasta)	他人丼 春雨の酢の物 味噌汁(オクラ) スイカ (白ごまミルクゼリー)	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの和え物 すまし汁(えのき) バナナ (きなこマカロニ)	肉うどん 青梗菜の和え物 バナナ (ココアパン)
9・まごわやさしい日	10	11	12	13	14・運動会
麦ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 小松菜の煮びたし 味噌汁(豆腐) バナナ (さつま芋ケーキ)	ごはん じゃが芋のそぼろあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(なめこ) オレンジ (ヨーグルトパン)	ごはん 鶏肉の西京焼き ほうれん草のお浸し すまし汁(豆腐) バナナ (★さくさくおにぎり)	ポークカレーライス キャベツの甘酢和え スイカ (冷やしうどん)	ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ) バナナ (シュガートースト)	鶏のブルコギ丼 すまし汁(舞茸) バナナ (塩昆布おにぎり)
16	17	18	19・トライアクシス	20	21
ごはん 鯖の磯辺焼き マカロニサラダ 味噌汁(なす) バナナ (チキンライス)	ごはん 豚と厚揚げの酢豚風 もやし和え物 すまし汁(エリンギ) オレンジ (お麩のラスク)	お誕生日会 (お楽しみケーキ)	ごはん 鶏のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ スイカ (ピーチゼリー)	ごはん 鯖のカレー焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(大根) バナナ (ジャージャー麺)	焼きそば 味噌汁(ブロッコリー) バナナ (きなこパン)
23・おにぎりの日	24	25	26	27	28
ごはん 赤魚の煮つけ かぼちゃサラダ 味噌汁(オクラ) バナナ (胡麻おにぎり)	ごはん 牛すき焼き風煮 ほうれん草の柚香和え すまし汁(舞茸) オレンジ (ピザトースト)	ごはん 鶏肉とスッキーニの炒め物 小松菜のサラダ 味噌汁(わかめ) バナナ (そばめし)	麻婆丼 切り大根のサラダ 中華スープ スイカ (バナナケーキ)	ごはん ほっけの蒲焼き もやしのお浸し すまし汁(なめこ) バナナ (プリン)	中華風ミートソース キャベツの和え物 バナナ (じゃが芋バター焼き)
30				お誕生日メニュー	
ごはん 鯖の味噌焼き じゃが芋炒め すまし汁(なす) バナナ (フルーツヨーグルト)				香りじゃこごはん ハンバーグ ポテトサラダ 青梗菜のスープ バナナ	

★新メニュー ・お弁当日(4～5歳クラスのみ) 3才以下→給食

※食材の都合により変更することがあります。

- ・まごわやさしい(食材)の日(よいウチを育てる食材)
- ・おにぎりの日(3歳～おにぎりを握ります)
- ・旬食:大葉、なす、かぶ、きゅうり、ピーマン、ほうれん草、新ごぼう、そら豆、スッキーニ

～6月・献立への想い～

梅雨になると湿度と気温も高くなり食品衛生により気を使います。副菜には保冷剤を使い温度を保ちます。ご自宅でも食中毒の起きやすい時期です「菌を付けない・増やさない・やっつける」がポイントです。また6月は運動会があり、夏に向けて体力をつける時期でもあります。子ども達が元気に過ごす為に、カロリー・たんぱく質・鉄分が不足しないよう気を配ります。

献立作りのポイント【毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですね。参考例を記載します。】

「主食+主菜+副菜」が基本ですが

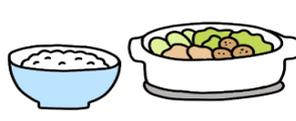
主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK!

主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK!

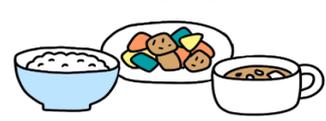
主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK!



カレー・シチュー



ポトフ・おでん



酢豚・野菜炒め