



# 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
1	2	3	4・トライアクシス	5	6・運動会
ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 青梗菜の煮びたし 味噌汁(エリンギ) バナナ (そばめし)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ブロッコリーの和え物 なすのスープ オレンジ (浮島)	ごはん 筑前煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(なめこ) バナナ (マカロニポリタン)	麻婆丼 小松菜の胡麻酢和え コーンの中華スープ オレンジ (ぶどうゼリー)	ごはん ほっけの塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(かぼちゃ) バナナ (お豆腐コーンブレッド)	豚肉丼 味噌汁(オクラ) バナナ (梅おにぎり)
8・まごわやさしい日	9	10	11	12	13
麦ごはん 鯖の味噌煮 きゅうりの海苔和え すまし汁(椎茸・豆腐) バナナ (さつま芋と黒ゴマのケーキ)	ごはん ズッキーニと豚肉の炒め物 切り干し大根のサラダ 味噌汁(里芋) オレンジ (ジャージャー麺)	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 青梗菜のナムル すまし汁(えのき) バナナ (ごまとースト)	ドライカレー スパゲッティサラダ オニオンスープ オレンジ (抹茶ミルクゼリー)	ごはん あじの南蛮漬け 蓮根の金平 味噌汁(かぶ) バナナ (レーズン蒸しパン)	肉うどん ほうれん草の和え物 バナナ (きなこおにぎり)
15・おにぎりの日	16	17	18・トライアクシス	19・遠足(5歳)	20
ごはん 鯖のタンドリー焼き キャベツとピーマンの和え物 味噌汁(さつま芋) バナナ (おかかおにぎり)	ごはん 豚と厚揚げの酢豚風 もやしの和え物 すまし汁(なめこ) スイカ (ちんすこう)	お誕生日会  (お楽しみケーキ)	ビビンバ丼 かぶのサラダ わかめと白ネギのスープ オレンジ (ピーチゼリー)	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(小松菜) バナナ (キャベツ焼き)	中華風ミートソース キャベツのおかか和え バナナ (ココアパン)
22	23	24	25	26	27
ごはん ほっけの蒲焼き 小松菜の和え物 味噌汁(舞茸) バナナ (お麩のラスク)	ごはん 豚肉とじゃが芋の柚香煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(ごぼう) スイカ (マーマレードトースト)	ごはん 鶏肉の西京焼き かぼちゃサラダ すまし汁(なす) バナナ (チャーハン)	ごはん ★鱈の葱ソース もやしサラダ すまし汁(豆腐) オレンジ (★マカロニみたらし)	カレーうどん ブロッコリーのサラダ バナナ (プリン)	そぼろ丼 味噌汁(もやし) バナナ (のり塩ポテト)
29	30			お誕生日メニュー	
ごはん 鯖のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 青梗菜のスープ バナナ (ピーフンソテー)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 白菜の塩昆布和え 味噌汁(豆腐) スイカ (バナナケーキ)			ひじきごはん つくねの照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(オクラ) バナナ	

### ★新メニュー

※食材の都合により変更することがあります。

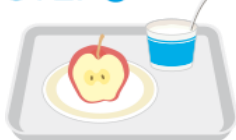
- ・まごわやさしい(食材)の日(よいウンチを育てる食材)
- ・おにぎりの日(3歳~おにぎりを握ります)
- ・旬食:大葉、なす、かぶ、きゅうり、ピーマン、ほうれん草、新ごぼう、そら豆、ズッキーニ

## ~6月・献立への想い~

梅雨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。

## 朝ごはんの簡単ステップアップ・🍴

### STEP 1



ヨーグルト・りんご

### STEP 2



おにぎり・具たくさん味噌汁

### STEP 3



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し

農林水産省HPより