

平成26年

6月 献立表

深江保育所
3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	主な材料		
				血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える
2	月	魚の煮付け 野菜添え 納豆、味噌汁	具うどん	魚切り身、納豆、ちりめん 味噌、油揚げ	じゃがいも、うどん麺	人参、小松菜、玉ねぎ、もやし、ニラ しいたけ、ごぼう、わかめ
3	火	中華の野菜あんかけ、春雨の酢の物 オニオンスープ	ごはんピザ	豆腐、油揚げ、ベーコン、 シーチキン、チーズ	葛粉、小麦粉、油 米、春雨、ごま、マヨネーズ	しいたけ、キャベツ、玉ねぎ、人参、 葱、きゅうり、わかめ、にんにく、生姜
4	水	大豆のからあげ、千キャベツ、アスパラ 納豆、味噌汁	高菜ライス	大豆、納豆、ちりめん、 味噌、油揚げ	片栗粉、米、ごま、 油	キャベツ、アスパラ、小松菜、 玉ねぎ、人参、わかめ、高菜
5	木	魚の塩麹焼き、トマト、昆布の佃煮 ひじきとキャベツの煮物、味噌汁	牛乳 天然酵母パン	鯛切り身、ひじき、葱 ちりめん、牛乳、味噌	強力粉、山芋	レタス、玉ねぎ、人参、キャベツ、切り干し大根、 葱、わかめ、トマト、レーズン、りんご
6	金	豚肉の生姜焼き、野菜添え 切り干し大根のマリネ、味噌汁	梅おかかおにぎり	豚肉、豆腐、油揚げ 味噌	ごま、米、油	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、 きゅうり、わかめ、葱、生姜
7	土	焼きビーフン 煮卵	ミルク バナナ	スキムミルク、卵	ビーフン、油	しいたけ、玉ねぎ、人参、ごぼう、 キャベツ、葱、バナナ
9	月	車麩の角煮小松菜添え、納豆 おすまし	ミルク きな粉マカロニ	車麩、納豆、ちりめん、 葱、スキムミルク、きな粉	黒砂糖、油、マカロニ	小松菜、ニラ、しいたけ、えのき茸、 にんにく、生姜、葱
10	火	なすの甘酒煮、もやしのサラダ 味噌汁	かしわごはん	味噌、ちくわ、豆腐、鶏肉	甘酒、油、米	茄子、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜 もやし、人参、レタス、葱、ごぼう
11	水	魚の竜田揚げ、千キャベツ、トマト 豆スパゲティ、味噌汁	ひじきごはん	鯖切り身、大豆、味噌、 ひじき、ちりめん	米、油、片栗粉、 スパゲティ	玉ねぎ、にんにく、生姜、グリーンピース、 トマト、しめじ、人参、葱、キャベツ、
12	木	夏野菜カレー、コールスローサラダ、 スイカ	納豆うどん	手羽元、味噌、納豆、 ちりめん	じゃがいも、カレー粉 うどん麺	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、茄子、ピーマン にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、スイカ、小松菜
13	金	【ごはんの日】五分づき梅ごはん 納豆、鯖の味噌煮、おすまし	梅が枝餅風	納豆、ちりめん、豆腐、 油揚げ、味噌	小豆、砂糖、白玉粉、 上新粉、米	ニラ、しいたけ、玉ねぎ、人参、葱
14	土	野菜たっぷりうどん、 もやしとピーマンのごま和え	ミルク バナナ	スキムミルク、油揚げ	うどん麺、ごま	バナナ、キャベツ、ごぼう、人参、もやし、 ピーマン、玉ねぎ、葱、しいたけ
16	月	肉じゃが、切り干し大根のハリハリ漬け、 昆布の佃煮	牛乳 天然酵母パン	豚肉、味噌、牛乳 ちりめん	甘酒、ごま油、強力粉 チーズ、じゃがいも、山芋	玉ねぎ、人参、りんご、切り干し大根 きゅうり、りんご
17	火	厚揚げのオレゾソース焼き、 じゃがいもとニラのジュー、納豆、味噌汁	天ぷらごはん	厚揚げ、天ぷら、ひじき、 納豆、ちりめん、油揚げ、味噌	じゃがいも、米、油	ニラ、玉ねぎ、人参、葱、にんにく、生姜 しいたけ、キャベツ
18	水	鶏肉の照り焼き野菜添え、 ごぼうのサラダ、ソーメンのおすまし	焼きうどん	鶏肉、	ごま、練りゴマ、うどん麺 そうめん、じゃがいも	スナックエンドウ、レタス、きゅうり、ごぼう、もやし 人参、しいたけ、玉ねぎ、葱、わかめ、キャベツ
19	木	【お弁当の日】	牛乳 肉まん、メロン	牛乳、豚肉、スキムミルク	強力粉、油、小麦粉 砂糖	メロン、しいたけ、玉ねぎ、人参、たけのこ
20	金	いかの煮付け、きんぴらごぼう、 納豆、味噌汁	たくあん のり巻きおにぎり	いか、豆腐、油揚げ、 納豆、ちりめん、味噌	米、	ごぼう、人参、玉ねぎ、ニラ、わかめ、 葱
21	土	ちゃんぽん、納豆	ミルク バナナ	豚肉、納豆、ちりめん、 味噌、かまぼこ、スキムミルク	中華麺、油	小松菜、もやし、キャベツ、しいたけ、 玉ねぎ、人参
23	月	かしわのから揚げ、千キャベツ、アスパラ添え マカロニサラダ、味噌汁	梅雑炊	鶏肉、油揚げ、葱	マカロニ、じゃがいも 米、油、片栗粉、小麦粉	キャベツ、アスパラ、きゅうり、玉ねぎ 人参、葱、しいたけ
24	火	筑前煮、切り昆布のマリネ 味噌汁	玄米小豆ごはん	厚揚げ、大豆加工品 油揚げ、味噌	米、小豆、じゃがいも	ごぼう、人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ しめじ
25	水	魚の黄金焼き、車麩とキャベツの和え物、 納豆、味噌汁	お好み焼き	鯛切り身、車麩、納豆、豆腐 ちりめん、味噌、油揚げ	小麦粉、山芋	人参、キャベツ、小松菜、わかめ、葱、 トマト、もやし
26	木	【お誕生会】	フルーツヨーグルト			
27	金	いわしの蒲焼、千キャベツ、 大豆とひじきの煮物、ごぼうのコロコソスープ	玄米の人参おにぎり	いわし、大豆、油揚げ、 ひじき	米、油、片栗粉	キャベツ、きゅうり、人参、ごぼう、切り干し大根 玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース
28	土	トマトソーススパゲティ、 ひじきと玉ねぎのツナサラダ	ミルク バナナ	シーチキン、ひじき スキムミルク	スパゲティ麺、油	玉ねぎ、バナナ、トマト、 にんにく、生姜
30	月	ニラ入りさつま揚げ、ささ身ときゅうりの バンバンジー、納豆、味噌汁	牛乳 天然酵母パン	牛乳、白身魚すり身、鶏ささ身 味噌、豆腐、納豆、ちりめん、葱	強力粉、山芋、ごま じゃがいも	ニラ、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり りんご、えのき茸、わかめ、

※全園児、朝は梅醤番茶、又は豆乳甘酒ヨーグルトを出しています。

※食材入荷の都合により、献立内容が変更になることがあります。

給食だより

【梅醤番茶】

三年番茶とよばれるお茶に、梅肉と醤油を加えたものです。

三年番茶とは、茶の茎の部分三年かけてじっくり、旨みと甘味を引き出したお茶でノンカフェインであるため、赤ちゃんにも

安心して飲んでもらうことのできるお茶です。

梅干に含まれるクエン酸は、血液を浄化し、醤油に含まれている酵素は胃腸を活性化します。

汗をかくことで、体内の塩分が失われやすいこれからの季節に特に多く取り入れ、バテない身体作りを目指します。



日	曜	昼食	おやつ(午前)	おやつ(午後)	主な材料		
					血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える
2	月	魚の煮付け 野菜添え 納豆、味噌汁、玄米粉入りごはん	バナナ	具うどん	魚切り身、納豆、ちりめん 味噌、油揚げ	じゃがいも、うどん類	人参、小松菜、玉ねぎ、もやし、ニラ しいたけ、ごぼう、わかめ、バナナ
3	火	中華の野菜あんかけ、春雨の酢の物 オニオンスープ、玄米粉入りごはん	豆乳 ヨーグルト	ごはんピザ	豆腐、油揚げ、ベーコン、 シーチキン、チーズ、豆乳	葛粉、小麦粉、油、甘酒 米、春雨、ごま、マヨネーズ	しいたけ、キャベツ、玉ねぎ、人参、バナナ 葱、きゅうり、わかめ、にんにく、生姜
4	水	大豆のからあげ、干キャベツ、アスパラ 納豆、味噌汁、玄米粉入りごはん玄米粉入りごはん	いりこ	高菜ライス	大豆、納豆、ちりめん、 味噌、油揚げ、いりこ	片栗粉、米、ごま、 油	キャベツ、アスパラ、小松菜、 玉ねぎ、人参、わかめ、高菜
5	木	魚の塩麴焼き、トマト、昆布の佃煮 ひじきとキャベツの煮物、味噌汁、玄米粉入りご飯	いりこ	牛乳 天然酵母パン	鯛切り身、ひじき、麩 ちりめん、牛乳、味噌、いりこ	強力粉、山芋	レタス、玉ねぎ、人参、キャベツ、切り干し大根、 葱、わかめ、トマト、レーズン、りんご
6	金	豚肉の生姜焼き、野菜添え 切り干し大根のマリネ、味噌汁、玄米粉入りご飯	豆乳 ヨーグルト	梅おかかおにぎり	豚肉、豆腐、油揚げ 味噌、豆乳	ごま、米、油、甘酒	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、 きゅうり、わかめ、葱、生姜、バナナ
7	土	汁ピーマン 煮卵、ゆかりご飯	いりこ	ミルク バナナ	スキムミルク、卵、いりこ	ピーマン、油	しいたけ、玉ねぎ、人参、ごぼう、 キャベツ、葱、バナナ
9	月	車麩の角煮小松菜添え、納豆 おすまし、玄米粉入りご飯	バナナ	ミルク きな粉マカロニ	車麩、納豆、ちりめん、 麩、スキムミルク、きな粉	黒砂糖、油、マカロニ	小松菜、ニラ、しいたけ、えのき茸、 にんにく、生姜、葱、バナナ
10	火	なすの甘酒煮、もやしのサラダ 味噌汁、玄米粉入りご飯	豆乳 ヨーグルト	かしわごはん	味噌、ちくわ、豆腐、鶏肉 豆乳	甘酒、油、米	茄子、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜 もやし、人参、レタス、葱、ごぼう、バナナ
11	水	魚の塩麴焼き、干キャベツ、トマト 煮豆、味噌汁、玄米粉入りご飯	いりこ	ひじきごはん	鯖切り身、大豆、味噌、 ひじき、ちりめん、いりこ	米、片栗粉、	玉ねぎ、にんにく、生姜、 トマト、しめじ、人参、葱、キャベツ、
12	木	天津飯、コールスローサラダ、 スイカ	豆乳 ヨーグルト	納豆うどん	手羽元、味噌、納豆、 ちりめん、豆乳、豆腐	うどん類、甘酒	しいたけ、玉ねぎ、人参、バナナ キャベツ、きゅうり、スイカ、小松菜
13	金	【ごはんの日】五分づき梅ごはん 納豆、魚の煮付け、おすまし	いりこ	梅が枝餅風	納豆、ちりめん、豆腐、 油揚げ、味噌、いりこ	小豆、砂糖、白玉粉、 上新粉、米	ニラ、しいたけ、玉ねぎ、人参、葱
14	土	野菜たっぷりうどん、玄米粉入りご飯 もやしとピーマンのごま和え	いりこ	ミルク バナナ	スキムミルク、油揚げ いりこ	うどん類、ごま	バナナ、キャベツ、ごぼう、人参、もやし、 ピーマン、玉ねぎ、葱、しいたけ
16	月	肉じゃが、切り干し大根のハリハリ漬け、 昆布の佃煮、玄米粉入りご飯	バナナ	牛乳 天然酵母パン	豚肉、味噌、牛乳 ちりめん	甘酒、ごま油、強力粉 チーズ、じゃがいも、山芋	玉ねぎ、人参、りんご、切り干し大根 きゅうり、りんご、バナナ
17	火	厚揚げのオレンジソース焼き、玄米粉入りご飯 じゃがいもとニラのジョン、納豆、味噌汁	いりこ	天ぶらごはん	厚揚げ、天ぶら、ひじき、いりこ 納豆、ちりめん、油揚げ、味噌	じゃがいも、米、油	ニラ、玉ねぎ、人参、葱、にんにく、生姜 しいたけ、キャベツ
18	水	鶏肉の照り焼き野菜添え、ひじきごはん ごぼうのサラダ、ソーメンのおすまし	豆乳 ヨーグルト	焼きうどん	鶏肉、豆乳	ごま、練りゴマ、うどん類 そうめん、じゃがいも、甘酒	スナックえんどう、レタス、きゅうり、ごぼう、もやし 人参、しいたけ、玉ねぎ、葱、わかめ、キャベツ、バナナ
19	木	【お弁当の日】	バナナ	牛乳 肉まん、メロン	牛乳、豚肉、スキムミルク	強力粉、油、小麦粉 砂糖	メロン、しいたけ、玉ねぎ、人参、たけのこ バナナ、キャベツ、ごぼう、人参、もやし、
20	金	豆腐のうなぎ風、きんぴらごぼう、 納豆、味噌汁、玄米粉入りご飯	豆乳 ヨーグルト	たくあん のり巻きおにぎり	豆腐、油揚げ、豆乳 納豆、ちりめん、味噌	米、甘酒	ごぼう、人参、玉ねぎ、ニラ、わかめ、 葱、バナナ
21	土	ちゃんぽん風うどん、納豆	いりこ	ミルク バナナ	豚肉、納豆、ちりめん、いりこ 味噌、かまぼこ、スキムミルク	うどん類、油	小松菜、もやし、キャベツ、しいたけ、 玉ねぎ、人参
23	月	かしわの煮物、干キャベツ、アスパラ添え マカロニサラダ、味噌汁、じゃこご飯	バナナ	梅雑炊	鶏肉、油揚げ、麩	マカロニ、じゃがいも 米、片栗粉、小麦粉	キャベツ、アスパラ、きゅうり、玉ねぎ 人参、葱、しいたけ、バナナ
24	火	筑前煮、切り昆布のマリネ 味噌汁、玄米粉入りご飯	豆乳 ヨーグルト	玄米小豆ごはん	厚揚げ、大豆加工品 油揚げ、味噌、豆乳	米、小豆、じゃがいも 甘酒	ごぼう、人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ しめじ、バナナ
25	水	魚の黄金焼き、車麩とキャベツの和え物、 納豆、味噌汁、玄米粉入りご飯	いりこ	お好み焼き	鯛切り身、車麩、納豆、豆腐 ちりめん、味噌、油揚げ、いりこ	小麦粉、山芋	人参、キャベツ、小松菜、わかめ、葱、 トマト、もやし
26	木	【お誕生会】	いりこ	フルーツヨーグルト			
27	金	いわしの蒲焼、干キャベツ、玄米粉入りご飯 大豆とひじきの煮物、ごぼうのココロスープ	豆乳 ヨーグルト	玄米の人参おにぎり	いわし、大豆、油揚げ、 ひじき、豆乳	米、油、片栗粉 甘酒	キャベツ、きゅうり、人参、ごぼう、切り干し大根 玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース、バナナ
28	土	トマトソーススパゲティ、玄米粉入りご飯 ひじきと玉ねぎのツナサラダ	いりこ	ミルク バナナ	シーチキン、ひじき、いりこ スキムミルク	スパゲティ麺、油	玉ねぎ、バナナ、トマト、 にんにく、生姜
30	月	ニラ入りさつま揚げ、ささ身ときゅうりの パンバンジー、納豆、味噌汁、玄米粉入りご飯	バナナ	牛乳 天然酵母パン	牛乳、自身魚すり身、鶏ささ身 味噌、豆腐、納豆、ちりめん、麩	強力粉、山芋、ごま じゃがいも	ニラ、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり りんご、えのき茸、わかめ、バナナ

※全園児、朝は豆乳ヨーグルト以外の日に梅醤番茶を出しています。また朝のおやつには、ひよこ組はスキムミルク、はな組は牛乳が全てにつきます。

給食日より

※食材入荷の都合により、献立内容が変更になることがあります。

【梅醤番茶】

三年番茶とよばれるお茶に、梅肉と醤油を加えたものです。

三年番茶とは、茶の茎の部分を三年かけてじっくり、旨みと甘味を引き出したお茶でノンカフェインであるため、赤ちゃんにも安心して飲んでもらうことのできるお茶です。

梅干に含まれるクエン酸は、血液を浄化し、醤油に含まれている酵素は胃腸を活発化します。

汗をかくことで、体内の塩分が失われやすいこれからの季節に特に多く取り入れ、バテない身体作りを目指します。

