

6 月 献 立 表 【せらにし保育所】

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1月	昼食	ごはん にくじゃが ちーずいりさらだ きういふる一つ	米 じゃがいも、こんにゃく、三温糖 ノンエッグマヨネーズ	牛肉 チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、こまつな、とうもろこし、にんじん キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまとちくわのおやき	米粉、黒ごま	牛乳 豆乳、ちくわ、わかめ	
2火	昼食	ごはん こまつなとあつあげのみそいため ひじきのごままよさらだ ばなな	米 三温糖 ノンエッグマヨネーズ、すりごま	厚揚げ、豚肉、米みそ ツナ、干しひじき、しらす干し	たまねぎ、こまつな、にんじん、干しいたけ、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう いふる一つかてん	三温糖	牛乳	みかん缶、パイ缶、かてん
3水	昼食	ごはん とりそぼろどん びーふんすーぶ めろん	米 三温糖、油 ビーフン	鶏肉、卵 ベーコン	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、枝豆、干しいたけ たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな メロン
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こくとうかりんとう	小麦粉、油、黒砂糖、すりごま	牛乳	
4木	昼食	ごはん とりにくとだいのさっぱり あすばらのいっばんあげ きゅうりのゆかりあえ ばいんかん	米 じゃがいも、三温糖、油、片栗粉 揚げ油、小麦粉、米粉	鶏肉、だいち水煮 卵	たまねぎ、にんじん、枝豆、しょうが グリーンアスパラガス きゅうり、しそふりかけ パイ缶
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ようかん		牛乳 こしあん	かてん
5金	昼食	ごはん さばのかれーやき きゃべつのおおなあえ とうふのみそしる おれんじ	米 油、三温糖	さば ちくわ 豆腐、米みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ましゅまるさくさくぼーる	コーンフレーク、油、ましゅまる	牛乳	
6土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	牛乳	
8月	昼食	ごはん すきやきふうのもの きゅうりのさらだ きういふる一つ	米 しらたき、三温糖 三温糖、すりごま、ごま油	豚肉、牛肉 ハム	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ばななほっとけーき	ホットケーキ粉、油	牛乳 卵、豆乳	バナナ
9火	昼食	ごはん あつあげのころころまーぼー すばけていさらだ おれんじ	米 三温糖、片栗粉、油 スパゲティー、ノンエッグマヨネーズ	厚揚げ、豚肉、米みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん オレンジ
	午後おやつ	おちゃ しらすのらいすびぎ	米、油	とろけるチーズ、しらす干し	たまねぎ、ピーマン、にんじん
10水	昼食	しょくぱん とんかつ きゃべつゆかりあえ ちゅうかすーぶ ばなな	しょくぱん パン粉、小麦粉、油 じゃがいも、ごま油	豚肉、卵 ベーコン	キャベツ、しそふりかけ たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みかんぜりー	ゼリーの素	牛乳	みかん果汁、みかん缶
11木	昼食	ごはん いとこんぶのいために ごしょくあえ ばいんかん	米 じゃがいも、こんにゃく、三温糖、油 ごま油、三温糖	鶏肉、さつま揚げ、刻みこんぶ ツナ	にんじん、いんげん もやし、こまつな、にんじん、コーン パイ缶
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こーんふれーくくっきー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク	牛乳 卵、牛乳	
12金	昼食	ごはん かれーしちゅー はくさいとほうれんそうのあまずあえ りんご	米 じゃがいも、油、小麦粉 三温糖	牛肉 塩こんぶ	たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、にんにく、しょうが はくさい、ほうれんそう りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みるくわらびもち	片栗粉、三温糖	牛乳 スキムミルク、きな粉	
13土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	牛乳	
15月	昼食	ごはん ふりかけ こうやどうふのたまごとじ はるさめさらだ おれんじ	米 三温糖、油 はるさめ、三温糖	ふりかけ 卵、鶏肉、ちくわ、凍り豆腐 しらす干し	たまねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ キャベツ、こまつな、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ほうれんそうとそーせーじのまふいん	ホットケーキ粉、油	牛乳 豆乳、卵、ウインナー	ほうれんそう
16火	昼食	ごはん わかどりのなんばんづけ うどんじる めろん	米 片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、油 干しうどん	鶏肉、わかめ 油揚げ	たまねぎ、ピーマン、にんじん たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ メロン
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	食パン、三温糖、バター	牛乳 豆乳、卵	

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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	昼食	ごはん ぶたにくとじゃがいものいために こまつなのなむる ばなな	米 じゃがいも、こんにゃく、三温糖、油 三温糖、ごま油、ごま	豚肉、油揚げ ハム	たまねぎ、にんじん、枝豆、しょうが もやし、こまつな、きゅうり、にんじん バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう まかにすなっく	マカロニ、片栗粉、油	牛乳 あおのり	
18 木	昼食	ごはん さわらのおいねーずやき こふきいも はくさいのみそしる おれんじ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	さわら、豆乳 豆腐、米みそ、油揚げ、わかめ	キャベツ、しょうが しそふりかけ はくさい、にんじん、ねぎ オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう そふとびすけっと	小麦粉、バター、三温糖、いちごジャム	牛乳 ヨーグルト、スキムミルク	
19 金	昼食	ごはん 【たすき】ベーコンときのこのペンネ きゅうりとわかめのさらだ ふる一つみっくすかん	米 ペンネ、米粉、油 三温糖、ごま油	牛乳、ベーコン ツナ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、まいたけ、しめじ、にんじん、にんにく きゅうり、にんじん、コーン フルーツミックス
	午後おやつ	おちゃ とりそばろおにぎり	米	鶏肉、あおのり	にんじん
20 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ぜりー	ばん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	牛乳	
22 月	昼食	ごはん ぶたどん かきたまじる りんご	米 こんにゃく、三温糖、油	豚肉 卵、わかめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、干しいたけ えのきたけ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こめこやき	米粉	牛乳 しらす干し、干しえび、あおのり	キャベツ
23 火	昼食	ごはん やさしいため びーふんのさらだ ばいんかん	米 三温糖、油、ごま油 ビーフン、三温糖、ごま油	豚肉、卵、かつお節 ハム	たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん パイン缶
	午後おやつ	おちゃ ふる一つよーぐると		ヨーグルト	バナナ、パイン缶、キウイフルーツ、みかん缶
24 水	昼食	ごはん つなのまよねーずやき ぶろっこりー とうにゅうすーぶ ばなな	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、油	ツナ、チーズ 豆乳、ベーコン	たまねぎ、コーン、ピーマン ブロッコリー たまねぎ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、にんじん バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう じゃがいももち	じゃがいも、片栗粉、三温糖、バター	牛乳 きな粉	
25 木	昼食	ごはん とりにくとじゃがいものけちやっぶに わかめのさらだ すいか	米 じゃがいも、片栗粉、揚げ油、ごま、三温糖 三温糖	鶏肉 ちくわ、わかめ	にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん、コーン すいか
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みにあめりかんどっく	ホットケーキ粉、油	牛乳 ウインナー、卵	
26 金	昼食	ごはん きりぼしちやぶちえ はるさめのすのもの おれんじ	米 三温糖、油、ごま油 はるさめ、三温糖、ごま、ごま油	豚肉 ハム、わかめ	にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん キャベツ、にんじん、きゅうり オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【誕生会】とうにゅうぶらうにー	小麦粉、油、三温糖、ココア	牛乳 生クリーム、豆乳	メロン、みかん缶
27 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ぜりー	ばん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	牛乳	
29 月	昼食	ごはん とりのやきおろしに さつまいものあまに ごぼうとちくわのさらだ きういふる一つ	米 三温糖 さつまいも、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま	鶏肉 ちくわ	だいこん、ねぎ ブロッコリー、にんじん、ごぼう、コーン キウイフルーツ
	午後おやつ	おちゃ やしそば	ちゅうかめん、ごま油	豚肉	キャベツ、ピーマン、にんじん
30 火	昼食	ごはん ちくわのいそべあげ キャベツのおかかあえ ふわふわすーぶ ふる一つみっくすかん	米 小麦粉、油 じゃがいも、パン粉	ちくわ、卵、あおのり かつお節 卵、ベーコン、スキムミルク、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、グリーンピース フルーツミックス
	午後おやつ	ぎゅうにゅう せさみらすく	食パン、油、ねりごま、黒すりごま、三温糖	牛乳	

～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～
今月の食材は 【にんにく】です。

19日：ベーコンときのこのペンネ

(今月使用するその他の世羅食材)

お米、こまつな、アスパラガス、キャベツ、たまねぎ、牛肉等



にんにくの香りの元は、アリシンといわれる成分です。アリシンには、殺菌作用や免疫力を高める効果があります。



★3歳未満児は、午前のおやつに牛乳と市販のお菓子等がでます。

★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがでます。

【1日に必要なエネルギー量】

1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal

★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。

★午後のおやつは、およそ100～250kcalです。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。