

6 月 献 立 表 【にしおおた保育所】

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	こめ じゃがいも、こんにゃく、さんおんとう のんえっぐまよねーず	ぎゅうにく ちーず	たまねぎ、にんじん、ねぎ きゃべつ、こまつな、とうもろこし、にんじん きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまとちくわのおやし	こめこ、くろごま	ぎゅうにゅう とうにゅう、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	こめ さんおんとう のんえっぐまよねーず、すりごま	あつあげ、ぶたにく、こめみそ つな、ほしひじき、しらすぼし	たまねぎ、こまつな、にんじん、ほししいたけ、しょうが、にんにく きゅうり、きゃべつ、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふる一つかんでん	さんおんとう	ぎゅうにゅう	みかんかん、ぱいんかん、かんでん
3水	昼食	ごはん とりそぼろどん びーふんすーぶ めろん	こめ さんおんとう、あぶら びーふん	とりにく、たまご べーこん	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、えだまめ、ほししいたけ たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな めろん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こくとうかりんとう	こむぎこ、あぶら、くろざとう、すりごま	ぎゅうにゅう	
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 ぱいんかん	こめ じゃがいも、さんおんとう、あぶら、かたくりこ あぶら、こむぎこ、こめこ	とりにく、だいのみず たまご	たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが ぐりーんあすばらがす きゅうり、しそふりかけ ぱいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ようかん		ぎゅうにゅう こしあん	かんでん
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	こめ あぶら、さんおんとう	さば ちくわ とうふ、こめみそ、あぶらあげ	しょうが きゃべつ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ましゅまるさくさくぼーる	こーんふれーく、あぶら、ましゅまる	ぎゅうにゅう	
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	ぎゅうにゅう	
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	こめ しらす、さんおんとう さんおんとう、すりごま、ごまあぶら	ぶたにく、ぎゅうにく はむ	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ きゅうり、きゃべつ、にんじん きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ばななほっとけーき	ほっとけーきこ、あぶら	ぎゅうにゅう たまご、とうにゅう	ばなな
9火	昼食	ごはん あつあげのころころまーぼー すばげていさらだ おれんじ	こめ さんおんとう、かたくりこ、あぶら すばげてい、のんえっぐまよねーず	あつあげ、ぶたにく、こめみそ はむ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが きゃべつ、ほうれんそう、にんじん おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう しらすのらいすびぎ	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう とろけるちーず、しらすぼし	たまねぎ、ぴーまん、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 ぱんこ、こむぎこ、あぶら じゃがいも、ごまあぶら	ぶたにく、たまご べーこん	きゃべつ、しそふりかけ たまねぎ、ちんげんさい、えのきたけ、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みかんぜりー	ぜりーのもと	ぎゅうにゅう	みかんかじゅう、みかんかん
11木	昼食	ごはん いとこんぶのいために ごしょくあえ ぱいんかん	こめ じゃがいも、こんにゃく、さんおんとう、あぶら ごまあぶら、さんおんとう	とりにく、さつまあげ、きざみこんぶ つな	にんじん、いんげん もやし、こまつな、にんじん、こーん ぱいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こーんふれーくくつきー	こむぎこ、ばたー、さんおんとう、こーんふれーく	ぎゅうにゅう たまご、ぎゅうにゅう	
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	こめ じゃがいも、あぶら、こむぎこ さんおんとう	ぎゅうにく しおこんぶ	たまねぎ、にんじん、りんご、ぐりんびーす、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	かたくりこ、さんおんとう	ぎゅうにゅう すきむみるく、きなこ	
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	ぎゅうにゅう	
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	こめ さんおんとう、あぶら はるさめ、さんおんとう	ふりかけ たまご、とりにく、ちくわ、こおりどうふ しらすぼし	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ きゃべつ、こまつな、にんじん おれんじ
	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	ほっとけーきこ、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう、たまご、ういんなー	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	こめ かたくりこ、のんえっぐまよねーず、さんおんとう、あぶら ほしうどん	とりにく、わかめ あぶらあげ	たまねぎ、ぴーまん、にんじん たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ めろん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	しょくぱん、さんおんとう、ばたー	ぎゅうにゅう とうにゅう、たまご	

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	こめ じゃがいも、こんにゃく、さんおんとう、あぶら さんおんとう、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、あぶらあげ はむ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが もやし、こまつな、きゅうり、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう まかろにすなっく	まかろに、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう 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	こめ のんえっぐまよねーず じゃがいも	さわら、とうにゅう とうふ、こめみそ、あぶらあげ、わかめ	きゃべつ、しょうが しそふりかけ はくさい、にんじん、ねぎ おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう そふとびすけっと	こむぎこ、ばた一、さんおんとう、いちごじゃむ	ぎゅうにゅう よーぐると、すきむみるく	
19 金	昼食	ごはん 【たすき】ベーこんときのこのぺんね きゅうりとわかめのさらだ ふる一つみっすかん	こめ ぺんね、こめこ、あぶら さんおんとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ベーこん つな、わかめ	たまねぎ、きゃべつ、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、こーん みかんかん、ももかん、ぱいんかん
	午後おやつ	おちゃ とりそぼろおにぎり	こめ	とりにく、あおのり	にんじん
20 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ゼリー	ばん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
22 月	昼食	ごはん ぶたどん かきたまじる りんご	こめ こんにゃく、さんおんとう、あぶら	ぶたにく たまご、わかめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、ほししいたけ えのきたけ、ほうれんそう、きゃべつ、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こめこやき	こめこ	ぎゅうにゅう しらすぼし、ほしえび、あおのり	きゃべつ
23 火	昼食	ごはん やさしいため びーふんのさらだ ぱいんかん	こめ さんおんとう、あぶら、ごまあぶら びーふん、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく、たまご、かつおぶし はむ	たまねぎ、にんじん、しょうが きゃべつ、こまつな、にんじん ぱいんかん
	午後おやつ	おちゃ ふる一つよーぐると		よーぐると	ばなな、ぱいんかん、きういふる一つ、みかんかん
24 水	昼食	ごはん つなのまよねーずやき ぶろっこりー とうにゅうすーぷ ばなな	こめ のんえっぐまよねーず じゃがいも、あぶら	つな、ちーず とうにゅう、ベーこん	たまねぎ、こーん、びーまん ぶろっこりー たまねぎ、くりーむこーん、ちんげんさい、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう じゃがいももち	じゃがいも、かたくりこ、さんおんとう、ばた一	ぎゅうにゅう きなこ	
25 木	昼食	ごはん とりにくとじゃがいものけちやつぷに わかめのさらだ すいか	こめ じゃがいも、かたくりこ、あぶら、ごま、さんおんとう さんおんとう	とりにく ちくわ、わかめ	にんにく、しょうが きゃべつ、こまつな、にんじん、こーん すいか
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みにあめりかんどっく	ほっとけーきこ、あぶら	ぎゅうにゅう ういんなー、たまご	
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	こめ さんおんとう、あぶら、ごまあぶら はるさめ、さんおんとう、ごま、ごまあぶら	ぶたにく はむ、わかめ	にんじん、たまねぎ、こまつな、きりぼしだいこん きゃべつ、にんじん、きゅうり おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【誕生会】とうにゅうぶらうに一	こむぎこ、あぶら、さんおんとう、ここあ	ぎゅうにゅう なまくりーむ、とうにゅう	めろん、みかんかん
27 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ゼリー	ばん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
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	こめ さんおんとう さつまいも、さんおんとう のんえっぐまよねーず、ごま	とりにく ちくわ	だいこん、ねぎ ぶろっこりー、にんじん、ごぼう、こーん きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう やきそば	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゃべつ、びーまん、にんじん
30 火	昼食	ごはん ちくわのいそべあげ きゃべつのおかかあえ ふわふわすーぷ ふる一つみっすかん	こめ こむぎこ、あぶら じゃがいも、ばんこ	ちくわ、たまご、あおのり かつおぶし たまご、ベーこん、すきむみるく、ちーず	きゃべつ、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ぐりんぴーす みかんかん、ももかん、ぱいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう せさみらすく	しょくばん、あぶら、ねりごま、くろすりごま、さんおんとう	ぎゅうにゅう	

～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：ベーこんときのこのぺんね

(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、きゃべつ、たまねぎ、牛肉等

【 にんにく 】



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、午前のおやつにぎゅうにゅうと市販のお菓子等がです。

★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。