



甲南山手保育園

献立表

普通食

献立表



※月齢の低い1歳児には、食事は考慮しています。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|---|--|-------------------------------------|
| 《お誕生会メニュー》 ツナの混ぜご飯 鶏肉とじゃが芋のチーズ焼き レタスサラダ コンソメスープ メロン | | | 《14日 4・5才メニュー》 絵本のサンドイッチ (きゅうり・レタス・卵・トマト・ハム・チーズ) コンソメスープ りんご | | 1 焼きそば 味噌汁 果物 (お菓子) |
| 3 | 4 | 5・里山遠足 | 6・プール | 7 | 8 |
| ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロccoliのサラダ 味噌汁(なめこ) りんご (じゃが芋バター焼き) | ごはん 鮭のカレーあんかけ にんじんとツナのサラダ 味噌汁(小松菜) メロン (浮島) | ごはん 豚肉と春雨の炒め物 こぶき芋 味噌汁(豆腐) あまなつ (菜めしおにぎり) | ハヤシライス マカロニサラダ バナナ (フルーツゼリー・お菓子) | ごはん すずきのマヨ焼き キャベツとピーマンの和え物 味噌汁(ほうれん草) りんご (フルーツヨーグルト) | 鶏の照り焼き丼 味噌汁 果物 (抹茶蒸しパン) |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ごはん 鰯のつゆ浸し 小松菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ) バナナ (フライドポテト) | ごはん スッキーニと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) スイカ (プリン・お菓子) | ごはん 鯖の味噌煮 白菜のオカカ和え すまし汁(えのき) りんご (わらび餅) | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロccoliのサラダ すまし汁(そうめん) あまなつ (黒糖蒸しパン) | サンドイッチ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ りんご (きなこ寒天) | ミートスパゲティ キャベツのスープ 果物 (お菓子) |
| 17 | 18 | 19 | 20・プール | 21 | 22 |
| ごはん 鮭の揚げ焼き 金平ごぼう 味噌汁(ひじき) バナナ (トマトゼリー・お菓子) | ごはん スパニッシュオムレツ キャベツのサラダ にんじんスープ りんご (冷やしうどん) | ごはん 八宝菜 もやしの胡麻和え 中華スープ スイカ (ココアケーキ) | パン ポークシチュー レタスのサラダ りんご (鮭おにぎり) | お弁当日 (バナナケーキ) | 豚肉丼 味噌汁 果物 (りんごのコンポート) |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ごはん 豚肉冷しゃぶ風 ひじきの煮物 味噌汁(白ねぎ) スイカ (ピザトースト) | ごはん 鮭の甘酢あんかけ 南瓜サラダ 味噌汁(キャベツ) りんご (そばめし) | お誕生会 (お楽しみケーキ) | ごはん 柳川風 アスパラソテー すまし汁(ワカメ) あまなつ (ところてん) | 新生姜ごはん 鯖の竜田揚げ 春雨の酢の物 味噌汁(ほうれん草) バナナ (カルピスゼリー・お菓子) | 肉うどん キャベツのおかか和え 果物 (お菓子) |

※食材の都合により変更することがあります。

「朝ごはん」食べていますか？

「うちの子、朝食がぜんぜん食べられないんです・・・。」ということはないでしょうか？

朝ごはんを食べると、体温が上がって、ハッキリと目が覚め、1日を気持ちよく過ごすことができます。
 「さあ、今日もいっぱい遊ぶぞっ！！」と、体と脳にエネルギーが送られ、元気が出てきます。
 眠たくて何も食べたくない、お腹がすいていないという人には、野菜ジュース・おにぎり等がおすすめです。

～朝はとても忙しいと思いますが、ぜひ頑張ってくださいましたらと思います(*^_^*)～



☆☆6月の旬の食材☆☆

つるむらさき・モロヘイヤ・アスパラガス・ズッキーニ・なすなど・・・
 すずき・アジ・きす・あゆ・・・
 すいか・びわ・夏みかん・メロン・島バナナ・・・



甲南山手保育園

献立表

完了期



※月齢の低い1歳児には、食事は考慮しています。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | 1 |
| | | | | | 焼きそば 味噌汁 果物 (お菓子) |
| 3 | 4 | 5・里山遠足 | 6・プール | 7 | 8 |
| ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 味噌汁(なめこ) りんご (ふかし芋(じゃが芋)) | ごはん 鮭のあんかけ にんじんとツナのサラダ 味噌汁(小松菜) りんご (きなこ蒸しパン) | ごはん 豚肉と春雨の炒め物 こぶき芋 味噌汁(豆腐) あまなつ (菜めしおにぎり) | ごはん 牛肉と野菜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(白ねぎ) バナナ (フルーツゼリー・お菓子) | ごはん すずきの塩焼き キャベツとピーマンの和え物 味噌汁(ほうれん草) りんご (フルーツヨーグルト) | 鶏の照り焼き丼 味噌汁 果物 (抹茶蒸しパン) |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ごはん 鰯のつゆ浸し 小松菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ) バナナ (粉ふき芋) | ごはん ズッキーニと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) スイカ (りんごゼリー・お菓子) | ごはん 鰯の味噌煮 白菜のオカ力和え すまし汁(えのき) りんご (きなこ寒天) | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁(そうめん) あまなつ (いちご蒸しパン) | ごはん 鯛の柚香煮 割干し大根の和え物 味噌汁(舞茸) りんご (きなこ寒天) | ミートスパゲティ キャベツのスープ 果物 (お菓子) |
| 17 | 18 | 19 | 20・プール | 21 | 22 |
| ごはん 鮭の揚げ焼き 金平ごぼう 味噌汁(ひじき) バナナ (トマトゼリー・お菓子) | ごはん 豆腐と野菜の煮物 キャベツのサラダ にんじんスープ りんご (冷やしうどん) | ごはん 八宝菜 もやし胡麻和え 中華スープ スイカ (ココア蒸しパン) | 白パン 豚肉の豆乳煮 レタスのサラダ さつまいものスープ りんご (鮭おにぎり) | ごはん 鰯の煮付け 白菜のおかか和え 味噌汁(しめじ) あまなつ (バナナ蒸しパン) | 豚肉丼 味噌汁 果物 (りんごのコンポート) |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ごはん 豚肉冷しゃぶ風 ひじきの煮物 味噌汁(白ねぎ) スイカ (ピザトースト) | ごはん 鮭の甘酢あんかけ 南瓜サラダ 味噌汁(キャベツ) りんご (そばめし) | ツナの混ぜご飯 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 レタスサラダ 野菜スープ りんご (蒸しパン) | ごはん 牛肉と豆腐の煮物 アスパラソテー すまし汁(ワカメ) あまなつ (ところてん) | 新生姜ご飯 鰯の柚香煮 春雨の酢の物 味噌汁(ほうれん草) バナナ (カルピスゼリー・お菓子) | 肉うどん キャベツのおかか和え 果物 (お菓子) |

※食材の都合により変更することがあります。

「朝ごはん」食べていますか？

「うちの子、朝食がぜんぜん食べられないんです・・・。」ということはないでしょうか？

朝ごはんを食べると、体温が上がって、ハッキリと目が覚め、1日を気持ちよく過ごすことができます。

「さあ、今日もいっぱい遊ぶぞっ！！」と、体と脳にエネルギーが送られ、元気が出てきます。

眠たくて何も食べたくない、お腹がすいていないという人には、野菜ジュース・おにぎり等がおすすめです。

～朝はとても忙しいと思いますが、ぜひ頑張ってくださいね(*^_^*)～



☆☆6月の旬の食材☆☆

つるむらさき・モロヘイヤ・アスパラガス・ズッキーニ・なすなど・・・

すずき・アジ・きす・あゆ・・・

すいか・びわ・夏みかん・メロン・島バナナ・・・

6月の献立（休日）

| 2日 | 9日 | 16日 |
|-------------------|--------------------------|----------------------------|
| 焼きそば 味噌汁 果物 | 鶏の照り焼き丼 味噌汁 果物 | ミートスパゲティ キャベツのスープ 果物 |
| 23日 | 30日 | |
| 豚肉丼 味噌汁 果物 | 肉うどん キャベツのおかか和え 果物 | |