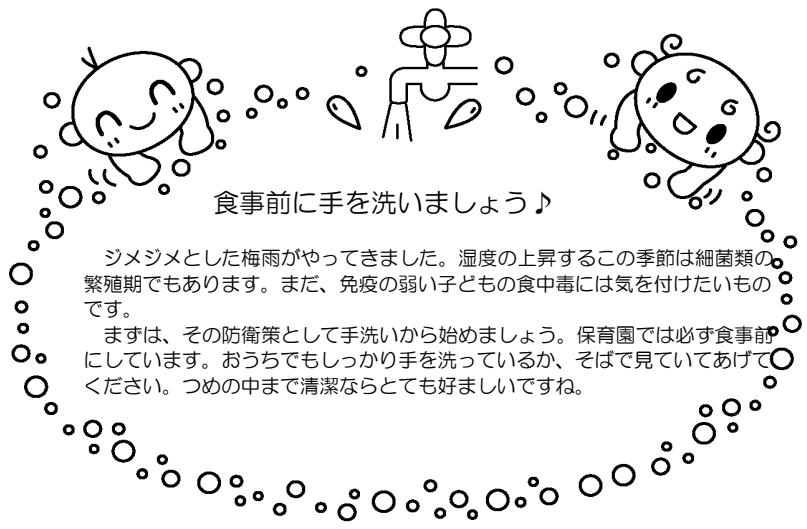
令和4年度　6月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	水	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（ほっけ） ピーマンの味噌炒め 味噌汁　メロン　麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚　ほっけ 油揚げ　鶏卵	精白米　じゃがいも ホットケーキミックス 練乳　サラダ油	ピーマン　人参　玉ねぎ メロン　オレンジジュース	砂糖　味噌 かつおだし
○2	木	牛乳 小魚	和風スパゲティ ツナサラダ スープ 夏みかん　麦茶	ホットドック 牛乳	牛乳　小魚　ベーコン ツナ	スパゲティ　サラダ油 ロールパン　バター	ほうれん草　コーン　人参 玉ねぎ　しめじ　キャベツ きゅうり　南瓜　いんげん 夏みかん	塩　醤油　砂糖 かつおだし　酢 ブイヨン　ケチャップ マヨネーズ　鶏がら
3・17	金	牛乳 小魚	ごはん 焼肉 五目生酢 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	ポテトチップ 牛乳	牛乳　小魚　豚ロース肉 油揚げ　豆腐	精白米　春雨　サラダ油 じゃがいも	生姜　しいたけ　人参 きゅうり　キウイフルーツ なめこ	醤油　みりん 酢　砂糖　塩 味噌　かつおだし
4	土	牛乳 小魚	ごはん 煮魚 大根サラダ 味噌汁　バナナ　麦茶	ビスケット 牛乳	牛乳　小魚　カレイ	精白米　ごま　ごま油 ビスケット	生姜　大根　きゅうり 人参　もやし　ニラ バナナ	砂糖　醤油　酒 みりん　酢　味噌 かつおだし
6・20	月	牛乳 小魚	ごはん ハムカツ いんげんのごま和え 味噌汁　オレンジ　麦茶	きな粉パン 牛乳	牛乳　小魚　ハム 鶏卵　きな粉	精白米　小麦粉　パン粉 サラダ油　ロールパン ごま	いんげん　キャベツ　人参 ほうれん草　えのき オレンジ	ソース　砂糖 醤油　かつおだし 味噌
7・21	火	牛乳 小魚	三目うどん ウィンナー　ブロッコリー（7日） エビシュウマイ（21日） 麦茶　バナナ	カステラ（7日） 五平餅（21日） 牛乳（7日） 麦茶（21日）	牛乳　小魚　かに蒲鉾 ウィンナー　海老 鶏ひき肉　スキムミルク	うどん　カステラ 片栗粉　シュウマイの皮 精白米　ごま	人参　ほうれん草 ブロッコリー　バナナ 玉ねぎ　キャベツ　コーン	めんつゆ　塩 ケチャップ　酒 砂糖　醤油　味噌
8・22	水	牛乳 小魚	チーズソフト 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ　スープ グレープフルーツ　牛乳	豆腐入りお好み焼き 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 ヨーグルト　ベーコン 豆腐　しらす　青海苔 かつお節	チーズソフト　サラダ油 じゃがいも　お好み焼き粉	キャベツ　人参　大根 きゅうり　小ねぎ グレープフルーツ キャベツ　コーン	味噌　酒　砂糖 酢　塩　ブイヨン ソース　マヨネーズ
9・23	木	牛乳 小魚	ハッシュドポーク マカロニサラダ スープ キウイフルーツ　麦茶	バナナヨーグルト せんべい 麦茶	牛乳　小魚　豚ロース肉 ハム　ヨーグルト	精白米　サラダ油 マカロニ　ジャム せんべい	玉ねぎ　きゅうり　人参 コーン　もやし　チンゲン菜 キウイフルーツ　バナナ	ハヤシルウ　塩 マヨドレ　鶏がら 9お
10・24	金	牛乳 小魚	ごはん カジキのバーベキュー焼き オクラと人参の納豆和え 味噌汁　オレンジ　麦茶	ミニピザ 牛乳	牛乳　小魚　カジキ 納豆　わかめ　チーズ	精白米　餃子の皮	レモン　りんご　人参 オクラ　もやし　キャベツ 玉ねぎ　オレンジ	醤油　砂糖　みりん めんつゆ　味噌 かつおだし ケチャップ
11・25	土	牛乳 小魚	すき焼き丼 ほうれん草サラダ 味噌汁 バナナ　麦茶	ドーナツ 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 焼き豆腐　ちくわ 油揚げ	精白米　白滝　サラダ油 ごま油　ごま さつまいも　ドーナツ	白菜　玉ねぎ　人参 ほうれん草　もやし バナナ	砂糖　醤油　みりん かつおだし　味噌 酢
13・27	月	牛乳 小魚	焼きそば かに蒲鉾のサラダ スープ バナナ　　麦茶	枝豆のチーズトースト 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 青海苔　かに蒲鉾　豆腐 わかめ　サクラ海老 チーズ	中華麺　サラダ油　ごま油 食パン	キャベツ　玉ねぎ　人参 きゅうり　もやし　枝豆 バナナ	ソース　醤油　酢 ブイヨン　鶏がら マヨドレ
14・28	火	牛乳 小魚	ごはん おろしハンバーグ ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁　夏みかん　麦茶	ジャムクラッカー （1歳児クラッカーのみ） 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 牛豚合いびき肉 蒲鉾　油揚げ	精白米　パン粉　ごま クラッカー　ジャム	玉ねぎ　大根　小ねぎ ブロッコリー　人参 キャベツ　夏みかん	塩　かつおだし 醤油　みりん　砂糖 酢　味噌
♡15・29	水	牛乳 小魚	豆ごはん（15日）　ごはん（29日） キスフライ もやしと小松菜のおかか和え 味噌汁　メロン　麦茶	芋ようかん 牛乳	牛乳　小魚　キス かつお節　寒天　鶏卵	精白米　小麦粉　パン粉 さつまいも　サラダ油	もやし　小松菜　人参 しめじ　大根　ねぎ メロン	塩　ソース　味噌 めんつゆ　砂糖 かつおだし
16・30	木	牛乳 小魚	黒糖ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 アスパラとベーコンのソテー スープ　オレンジ　牛乳	焼きおにぎり 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 ベーコン	黒糖ロールパン 精白米　バター　ごま油	玉ねぎ　人参　トマト 枝豆　アスパラガス しめじ　コーン　白菜 小ねぎ　オレンジ	ケチャップ　砂糖 ブイヨン　醤油 鶏がら　めんつゆ
18	土	牛乳 小魚	マーボー豆腐丼 チキンサラダ 味噌汁 バナナ　麦茶	ビスケット 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 豚ひき肉　鶏ささみ肉 わかめ	精白米　サラダ油　ごま油 マロニー　ビスケット 片栗粉	ねぎ　生姜　きゅうり 人参　もやし	醤油　砂糖　味噌 みりん　鶏がら 酢　かつおだし

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
♡15日はウェルカムランチです。
○2日はひかワン予備日です。開催の場合5歳児はお弁当給食となり、ハンバーグ弁当を提供します。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	472kcal	18.3g	13.5g
3～5歳児	601kcal	23.7ｇ	17.3g



食事前に手を洗いましょう♪

ジメジメとした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は細菌類の繁殖期でもあります。まだ、免疫の弱い子どもの食中毒には気を付けたいものです。

まずは、その防衛策として手洗いから始めましょう。保育園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ていてあげてください。つめの中まで清潔ならとても好ましいですね。

～早寝早起きで、朝食を食べよう！～

近年、朝食を抜く人が多いと言われています。朝食欠食は、よくないと決めがちですが、意外と体調が良い、ダイエットに効果があるなどネット上ではメリットを挙げている方も多く見られ、フムフムと納得する事も多いです。実際、忙しい朝、朝食を食べずに仕事に行くことの多い保護者もいるのではと思います。

ただ、子どもは、大人に比べて内蔵の大きさが小さい分、一度に入る食べ物も少なく、また、エネルギーとして使える時間も短くなります。そのため、給食間近になると、元気がなくなったり、機嫌が悪くなったりと保育園でも、小学校でもよく聞く話です。

朝起きてすぐには、ご飯の食べもあまり進みません。ぜひ早寝早起きをして、しっかり朝ご飯を食べて、保育園で目いっぱい、遊びましょう！