

令和2年6月 献立表

愛隣こども園

日	曜	昼食	10時(乳児・低年齢児)	3時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	備考	
1	月	ごはん・筑前煮・スパゲッティサラダ・オレンジ	バナナ	幼児りんご・あられ	鶏もも 焼き竹輪(卵不使用) プレスハム 鶏卵	分づき米 こめ油 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく マヨネーズ スパゲティ あられ	バナナ にんじん 乾いたけ ごぼう れんこん きゅうり オレンジりんごジュース		
2	火	ごはん・白身魚ピザ風・土佐和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	オレンジ	牛乳・あん入もち(年少児～年長児)	かれい プロセスチーズ かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	分づき米 こめ油 じゃがいも あん入もち 卵ポーロ	オレンジトマトケチャップ バセリ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バインアップル缶詰	※3時おやつ 低年齢児・乳児は卵ポーロ	
3	水	肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆ワカメおにぎり	蒸しかまぼこ 牛ばら 納豆 しらす干し かつお節	さつまいも ゆでうどん 三温糖 分づき米	にんじん 青ねぎ 乾いたけ こまつな もやし バナナ わかめごはんのもと	☆手作りおやつ	
4	木	ごはん・揚げじゃがのそぼろ煮・拌三絲・オレンジ	野菜ジュース	ピーチコア	ぶたひき肉 プレスハム 鶏卵 ヨーグルト	分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖 片栗粉 はるさめ いりごま	やさしいジュース さやいんげん にんじん きゅうり オレンジヨーグルト		
5	金	ごはん・鯖の味噌マヨ焼き・彩り和え・ソーメン汁・みかん缶	バナナ	牛乳・☆とうふマフィン	さわらみそ プレスハム 普通牛乳 木綿豆腐 鶏卵 竹輪(卵不使用)	分づき米 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) いりごま 三温糖 手延そうめん 薄力粉	バナナ たまねぎ もやし いら にんじん 青ねぎ 乾いたけ みかん缶詰	☆手作りおやつ	
8	月	ごはん・肉じゃが・キャベツのごま酢和え・バナナ	アップルゼリー	ヨークプリン	牛ばら 焼き竹輪(卵不使用)	分づき米 こめ油 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく ごま カスタードプリン	ゼリー にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり カットわかめ バナナ		
9	火	ごはん・鮭塩焼き・ほうれん草おおか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・ミックス缶	オレンジ	牛乳・☆フライドポテト	さけ かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	分づき米 三温糖 じゃがいも フライドポテト	オレンジ にんじん ほうれん草 ほうきさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	☆手作りおやつ	
10	水	お弁当の日		野菜ジュース	ジョア(イチゴ)・せんべい	乳酸菌飲料	せんべい	やさしいジュース	
11	木	ロールパン・スープパスタ・三色ごま酢和え・オレンジ	☆ふかし芋	☆のりじゃこおにぎり	ウインナー(乳卵不使用) 油揚げ しらす干し	ロールパン さつまいも スパゲティ 三温糖 いりごま 分づき米 ごま油	たまねぎ セロリー にんじん ほんしめじ きゅうり だいこん オレンジ あおのり	☆手作りおやつ	
12	金	ごはん・揚げ魚のレモン風味・マカロニサラダ・豆腐とお麩のすまし汁・みかん缶	バナナ	牛乳・クッキー	かれい プレスハム 鶏卵 木綿豆腐 焼きかまぼこ 普通牛乳	分づき米 片栗粉 こめ油 三温糖 マヨネーズ マカロニ ふくろクッキー	バナナ レモン果汁 にんじん きゅうり たまねぎ 根みつば みかん缶詰		
15	月	ごはん・五目豆煮・和風サラダ・バナナ	☆ふかし芋	牛乳・クラッカー	大豆水煮 鶏もも 焼き竹輪(卵不使用) まぐろ油漬 普通牛乳	さつまいも 分づき米 板こんにゃく こめ油 三温糖 和風ドレッシング(乳卵不使用) クラッカー	にんじん ごぼう 乾いたけ まこんぶ だいこん きゅうり カットわかめ バナナ	☆手作りおやつ	
16	火	ごはん・白身魚フライ・ポイルキャベツ・卵ふわふわスープ・パイン缶	オレンジ	☆ココアプリン	かれい 鶏卵 バルメザンチーズ ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	分づき米 薄力粉 パン粉 こめ油 フレンチドレッシング 三温糖 ミルクココア	オレンジ キャベツ もやし にんじん 乾いたけ セロリー バインアップル缶詰	☆手作りおやつ	
17	水	ごはん・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・オレンジ	バナナ	ぶどうジュース・せんべい	ぶたひき肉 鶏卵 しらす干し	分づき米 はるさめ 片栗粉 じゃがいも 三温糖 こめ油 せんべい	バナナ たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 乾いたけ 青ねぎ オレンジ ぶどうジュース		
18	木	誕生会 (お楽しみ献立・ケーキ)		野菜ジュース	ピーチゼリー	シフォンケーキ	やさしいジュース ゼリー		
19	金	ごはん・鮭の照り焼き・春雨サラダ・油揚げと大根のみそ汁・ミックス缶	バナナ	牛乳・☆ジャムサンド	さけ プレスハム 油揚げ みそ 普通牛乳	分づき米 三温糖 はるさめ マヨネーズ 食パン(卵不使用) いちごジャム	バナナ しょうが にんじん きゅうり 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	☆手作りおやつ	
22	月	ごはん・炒り豆腐・マセドアンサラダ・バナナ	野菜ジュース	牛乳・せんべい	凍り豆腐 鶏ひき肉 プレスハム プロセスチーズ 普通牛乳	分づき米 こめ油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも せんべい	やさしいジュース にんじん 乾いたけ たまねぎ きゅうり コーン缶詰 バナナ		
23	火	ごはん・鯖煮つけ・にしき和え・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・☆ツナパン	さば みそ 鶏卵 普通牛乳 まぐろ水煮	さつまいも 分づき米 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス(乳卵不使用) ノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	しょうが キャベツ にんじん きゅうり オレンジ たまねぎ バセリ	☆手作りおやつ	
24	水	ごはん・鶏のさっぱり焼・もやしサラダ・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	オレンジ	アップルゼリー	鶏もも プレスハム 木綿豆腐 みそ	分づき米 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	オレンジ しょうが もやし キャベツ にんじん コーン缶詰 きゅうり 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん缶詰 ゼリー		
25	木	ビーフカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・パイン缶	バナナ	ジョア(プレーン)・ビスケット	牛ばら しらす干し ゆで卵 乳酸菌飲料	分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖 ビスケット	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ カットわかめ きゅうり バインアップル缶詰		
26	金	ごはん・白身魚のクリームコーン焼・小松菜のおおか和え・田舎スープ・オレンジ	ピーチゼリー	☆豆乳くずもち	かれい かつお節 ウインナー(乳卵不使用) 豆乳 きな粉	分づき米 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも 片栗粉	ゼリー コーン缶詰 クリーム こまつな にんじん もやし たまねぎ セロリー オレンジ	☆手作りおやつ	
29	月	まるパン・ポトフ・ちりめんサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆肉みそおにぎり	ウインナー(乳卵不使用) しらす干し 鶏ひき肉 みそ	さつまいも まるパン(卵不使用) じゃがいも マヨネーズ 分づき米 こめ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり カットわかめ バナナ	☆手作りおやつ	
30	火	ごはん・鯖の塩焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	オレンジ	牛乳・せんべい	さば 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	分づき米 いりごま 三温糖 じゃがいも せんべい	オレンジ にんじん ほうれん草 はくさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バインアップル缶詰		

☆☆強い体になろう！免疫力UP！食材を使ったメニュー☆☆

《 納豆和え 》

- ・小松菜 1束
- ・もやし 1/2袋
- ・人参 小1本
- ・ちりめんじゃこ 15g
- ・かつおぶし 小1袋
- ・ひきわり納豆 2パック
- ・しょうゆ 小さじ2杯
- ・さとう 小さじ1杯半

納豆には免疫力アップに役立つアミノ酸が豊富に含まれています。
また、納豆菌は体に有害な菌を抑えて、腸内環境を整える働きがあります。
小松菜、人参にもβ-カロテンが多く含まれ、免疫細胞に有益に働きます。

- ①小松菜、もやしは食べやすい大きさに切ってゆがく。
 - ②人参は千切りにしてゆがく。
 - ③ゆでた野菜を絞り、水気を絞る。
 - ④納豆をボウルに入れて練り混ぜ、絞った野菜、じゃこ、かつお節、しょうゆ、砂糖で和えて出来上がり。
- ※納豆に付いているタレでも美味しくできます。
大人はお好みでカラシを入れるとおいしさ倍増です。
いろいろな野菜を使って作れます。調味料の分量はご家庭で調節してください。

他にもあります。免疫力UP！食材は・

- ・ヨーグルト (腸内環境を整える)
- ・緑黄色野菜 (ビタミンAが豊富、粘膜や皮膚を保護)
- ・長いも (ヌメリ成分が疲労回復、胃の粘膜保護)
- ・鶏肉 (良質なたんぱく質、ビタミンAも含まれ、粘膜や皮膚を丈夫にする)
- ・はちみつ (抗炎症作用、強い殺菌作用)
- ・にんにく (強い殺菌作用、体がポカポカ温まり免疫力も高まります)