

平成 30 年 6 月



こんだて表

保育園

マーノ・マーノ



日 曜	昼 食	夕 食	おやつ	材 料
1 金	五目釜飯・ブロッコリーサラダ・玉子スープ	ライス・和風ツナパスタ・カニカマと野菜の昆布和え・コーンスープ	カボチャケーキ	米・鶏肉・椎茸・人参・薄揚げ・ごぼう・ブロッコリー・カニカマ・若芽・玉子・ツナ・パスタ・しめじ・白ごま・もやし・玉葱・キャベツ・コン
2 土	キーマカレー・サラスパ・ゼリー	ライス・茄子カレー・胡瓜トマト和え・ゼリー	カレーパン	合挽肉・玉葱・人参・米・サラスパ・カニカマ・胡瓜・茄子・じゃが芋・トマト・ルー・ゼリー
3 日	バターピラフ・ビーフシチュー・みかん	ライス・南瓜グラタン・胡瓜スティック・オニオンスープ	おせんべい	米・ウインナー・コン・人参・玉葱・合挽肉・グリーンピース・みかん・南瓜・チーズ・マカロニ・胡瓜・若芽・コン
4 月	豚丼・高野豆腐グリーンピース卵とし・お麩すまし	枝豆ご飯・豚ピーマン炒め・豆腐みそ汁	おかかおにぎり	米・豚肉・玉葱・高野豆腐・グリーンピース・玉子・麩・若芽・枝豆・塩昆布・合挽肉・ピーマン・豆腐・若芽・かつ
5 火	ツナおにぎり・葱入玉子焼・ウインナースープ	チャーハン・焼ギョーザ・春雨スープ	ふかし芋	米・ツナ・青ネギ・玉子・ウインナー・玉葱・グリーンピース・人参・コン・ギョーザ・春雨・若芽・薩摩芋
6 水	ご飯・麻婆茄子・中華風サラダ・青菜スープ	昆布ご飯・胡瓜味噌和え・しょうゆラーメン	コーン蒸しパン	米・合挽肉・玉葱・茄子・カニカマ・若芽・法蓮草・春雨・昆布・胡瓜・中華麺・もやし・キャベツ・人参・ニ
7 木	チキンライス・大豆サラダ・レタススープ	ご飯・豚もやし炒め・カニカマ酢の物・薩摩汁	キャロットケーキ	米・鶏ミンチ・玉葱・人参・大豆・胡瓜・カニカマ・レタス・若芽・豚肉・もやし・ニラ・人参・キャベツ・薩摩芋
8 金	ご飯・あんかけ豆腐・竹輪おかか和え・えのきすまし	ご飯・照焼チキン・小松菜お浸し・玉葱みそ汁	小倉パン	米・豆腐・もやし・キャベツ・人参・ニラ・竹輪・鰹節・えのき・若芽・鶏肉・玉葱・小松菜・白ごま・あんこ
9 土	ご飯・そめんチャンプル・じゃこピーマン・じゃが芋みそ汁	そばろご飯・茄子の煮浸し・オクラ味噌汁	チョコケーキ	米・鶏肉・人参・人参・キャベツ・鶏魚・ピーマン・じゃが芋・合挽肉・玉葱・茄子・鰹節・オクラ・若
10 日	ご飯・鶏じゃが煮・胡瓜トマト和え・薄揚げ味噌汁	ご飯・焼ビーフン・もやしナムル・若芽スープ	おせんべい	米・鶏ミンチ・玉葱・じゃが芋・人参・胡瓜・トマト・油揚げ・若芽・ビーフン・キャベツ・合挽肉・もやし・ご
11 月	ご飯・豚厚揚げ煮・ピーマン塩昆布和え・じゃが芋味噌汁	ご飯・豚生姜焼・卵の花・大根味噌汁	ツナマヨおにぎり	米・合挽肉・玉葱・厚揚げ・人参・ピーマン・塩昆布・じゃが芋・豚肉・生姜・おから・竹輪・葱・大根・若芽
12 火	木の葉丼・サラスパ・若芽みそ汁	ご飯・鮭豆腐煮・竹輪おかか和え・オクラ味噌汁	わらびもち	米・玉葱・薄餅・竹輪・パスタ・人参・胡麻・カニカマ・若芽・鮭・豆腐・鰹節・オクラ・片栗粉・きなこ
13 水	まぜそばろ丼・胡瓜のなめ苺和え・茄子みそ汁	ご飯・タラコスパ・南瓜サラダ・若芽みそ汁	お赤飯おむすび	米・合挽肉・玉葱・胡瓜・なめたけ・茄子・若芽・パスタ・タラコ・南瓜・レーズン・小豆・もち米・黒ゴマ
14 木	ご飯・鶏肉ピザ焼・オクラサラダ・キャロットスープ	ご飯・肉そぼろうどん・竹輪キンピラ・お麩味噌汁	きなこパン	米・鶏肉・トマト・人参・玉葱・グリーンピース・チーズ・オクラ・納豆・うどん・合挽肉・キャベツ・竹輪・麩・若
15 金	ご飯・豚オクラ和風炒め・厚揚げ若芽煮・しめじ味噌汁	そば飯・春雨さっぱりサラダ・薄揚げ味噌汁	豆腐蒸しパン	米・厚揚げ・オクラ・玉葱・合挽肉・若芽・しめじ・もやし・中華麺・キャベツ・人参・葱・カニカマ・油揚げ・豆
16 土	ライス・ナポリタン・ツナコーンサラダ・南瓜スープ	オクラ炒飯・アスパラ竹輪包・水ギョーザ	レーズンパン	米・パスタ・玉葱・ウインナー・ピーマン・人参・ツナ・コーン・南瓜・オクラ・アスパラ・竹輪・ギョーザ・レー
17 日	じゃこ枝豆まぜご飯・じゃが芋そぼろ煮・オクラ味噌汁	ご飯・麻婆豆腐・茄子天・ワントンスープ	おせんべい	米・じゃこ・枝豆・じゃが芋・合挽肉・オクラ・玉葱・豆腐・葱・茄子・ワントン・塩煎餅
18 月	ご飯・豚春雨の炒め・もやしナムル・若芽スープ	ゆかりご飯・唐揚げ・レタスと豆のスープ	ウインナーおにぎり	米・合挽肉・春雨・ピーマン・人参・玉葱・もやし・胡麻・若芽・ゆかり・鶏肉・レタス・大豆・キャベツ・ウイ
19 火	人参かやくご飯・鮭大根・にゅうめん	豚丼・胡瓜塩昆布和え・茄子みそ汁	ふかし芋	米・人参・油揚げ・鮭・大根・そめん・若芽・豚肉・玉葱・胡瓜・塩昆布・茄子・薩摩芋
20 水	ご飯・塩焼きそば・オクラサラダ・もやしスープ	ご飯・焼ギョーザ・春雨サラダ・若芽スープ	南瓜ケーキ	米・中華麺・キャベツ・豚肉・人参・ニラ・もやし・玉葱・オクラ・カニカマ・若芽・ギョーザ・胡瓜・春雨・南
21 木	押麦ご飯・鶏肉味噌マヨ焼・さっぱりサラダ・豆腐味噌汁	もちごしご飯・トマト玉子炒め・じゃが芋みそ汁	お誕生日ケーキ	米・押麦・鶏肉・玉葱・春雨・胡瓜・人参・豆腐・若芽・コン・ウインナー・トマト・玉子・じゃが芋・生クリー
22 金	ご飯・ポークポテト・ポパイサラダ・トマトスープ	きのごご飯・鶏大根・人参みそ汁	人参パウンドケーキ	米・合挽肉・玉葱・じゃが芋・法蓮草・コン・トマト・しめじ・えのき・油揚げ・鶏ミンチ・大根・人参
23 土	ご飯・肉団子甘酢あんかけ・春雨サラダ・白菜スープ	オムライス・オクラコーンサラダ・コンソメスープ	コーン蒸しパン	米・合挽肉・玉葱・もやし・キャベツ・ニラ・人参・春雨・カニカマ・白菜・若芽・玉子・ウインナー・コン
24 日	ご飯・鶏肉トマト煮・コールスローサラダ・若芽スープ	ひじきご飯・胡瓜みそ和え・きつねうどん	おせんべい	米・鶏肉・トマト・玉葱・コン・キャベツ・人参・若芽・ひじき・油揚げ・胡瓜・うどん・塩煎餅
25 月	ふわふわ丼・オクラ白和え・舞茸味噌汁	鮭ごはん・じゃがウインナー・豆腐みそ汁	昆布おにぎり	米・麩・合挽肉・玉葱・オクラ・豆腐・人参・舞茸・鮭・ウインナー・じゃが芋・若芽・塩昆布
26 火	茄子カレーライス・みかん・プチトマトサラダ	タラコスパ・ライス・チーズ竹輪・コンソメスープ	小倉ケーキ	米・カレールー・グリーンピース・じゃが芋・人参・玉葱・バナナ・トマト・タラコ・チーズ・竹輪・若芽・あんこ
27 水	ご飯・豚キャベツ味噌炒め・胡瓜と若芽酢の物・茄子味噌汁	海苔おにぎり・豆腐ハンバーグ・オクラ味噌汁	とうもろこし	米・豚肉・ニラ・もやし・キャベツ・人参・胡瓜・若芽・カニカマ・茄子・海苔・豆腐・オクラ・とうもろこし・枝
28 木	ご飯・豆腐チャンプル・アスパラ鮭マヨ焼き・カニカマスープ	薩摩芋ご飯・シューマイ・青菜味噌汁	ココアういろ	米・豆腐・もやし・キャベツ・人参・玉葱・アスパラ・鮭・カニカマ・薩摩芋・シューマイ・法蓮草・ココア・片
29 金	ご飯・豚ニラ玉炒め・ひじきサラダ・春雨スープ	ライス・南瓜シチュー・コーンサラダ・みかん	枝豆	米・豚肉・ニラ・もやし・キャベツ・人参・ひじき・胡瓜・若芽・カニカマ・春雨・南瓜・ルー・玉葱・合挽肉
# 土	ご飯・鶏茄子トマト煮・ポテトサラダ・大豆スープ	ご飯・肉じゃが・絹さや胡麻和え・茄子みそ汁	おせんべい	米・鶏ミンチ・茄子・トマト・玉葱・じゃが芋・胡瓜・人参・大豆・合挽肉・絹さや・胡麻・塩せんべい

◎アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材購入ならびに行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

- ◆ お米は国産米を使用しています。◆ 離乳食はその日の材料を使って調理。
- ◆ 3時のおやつは腹持ちの良いパンやケーキ、お握り等を手作りでご提供(無料)
- ◆ マーノ・ホームページでも、毎月のメニューを紹介しております。
- ◆ **食育目標「みんなで たのしく おいしく ぎょうぎよく」**
- ◆ 不足しがちな大豆食材を使ったメニューに力を入れております。
- ◆ 旬の食材を毎日積極的に取り入れております。

【今月が旬の食材】 ピーマン・胡瓜・オクラ・絹さや・グリーンピース
枝豆・トマト・アスパラガス・茄子・とうもろこし

【 夏の水分補給 】

蒸し暑い夏は気温が上がると体内の水分が失われて熱中症や熱射病になってしまう危険があります。喉が渇いてなくても、上手に水分補給をして元気に夏を乗り切りましょう。子どもが好きな甘いジュースには想像以上に糖分が入っています。飲み過ぎは食欲を落とし味覚形成によくありません。肥満や虫歯の原因にもなります。出来るだけ、お茶や水で水分補給しましょう。

★100%アップルジュースだとスティックシュガーが約8本分！

◎ご家庭でも参考にしてみましょう◎

