



6 月 給 食 献 立(乳児・幼児食)

6月1日～6月16日給食献立

2021年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名
1	火	牛乳 りんご	ご飯 鶏肉のノルウェー風 そらまめのコロコロサラダ コンソメスープ	牛乳 オレンジ寒天	米・鶏肉・塩・片栗粉・植物油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・片栗粉 じゃが芋・そら豆・人参・チーズ・マヨネーズ・塩 ブロッコリー・玉ねぎ・ベーコン・コンソメ・塩 牛乳・寒天・オレンジジュース・上白糖
2	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 切干大根の中華和え わかめスープ	牛乳 ひじき入りドーナツ	米・ミートボール・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・しょうゆ・酢・上白糖・鶏がらだし・片栗粉 切干大根・小松菜・もやし・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 わかめ・人参・コーン・鶏がらだし・塩 牛乳・ホットケーキミックス・ひじき・なたね油
3	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 さばの味噌煮 白菜のポン酢和え にゅうめん汁	牛乳 さつま芋のシュガー焼き	米・さば・玉ねぎ・酒・上白糖・しょうが・みりん・味噌・しょうゆ 白菜・人参・コーン・ポン酢 そうめん・玉ねぎ・かまぼこ・ねぎ・しょうゆ・塩 牛乳・さつま芋・グラニュー糖
4	金	牛乳 満月ボン	ちゃんぽんめん じゃが芋の甘辛炒め オレンジ	お茶 昆布おにぎり	中華そば・豚肉・えび・キャベツ・玉ねぎ・人参・チャンポンスライス・にら・鶏がらだし・ごま油・酒・しょうゆ・塩 じゃが芋・人参・ごま・しょうゆ・上白糖・なたね油 オレンジ ほうじ茶・米・塩昆布
5	土	牛乳 ハッピーターン	野菜のそぼろ炒め丼 味噌汁	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・合挽き肉・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし・人参・塩・しょうゆ・上白糖・ごま油 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼
7	月	牛乳 ルヴァン	チキンカレー コールスローサラダ りんご	牛乳 ふのラスク	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・グリーンピース・カレールー・なたね油 キャベツ・コーン・かにかま・マヨネーズ・酢・上白糖・塩 りんご 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖
8	火	牛乳 バナナ	ご飯 さわらの照り焼き しろ菜のごま和え 豚汁	牛乳 フライドポテト	米・さわら・しょうが・上白糖・しょうゆ・みりん しろ菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 豚肉・大根・ごぼう・こんにゃく・人参・ねぎ・味噌 牛乳・シューストポテト・パセリ・塩・植物油
9	水	牛乳 ぱりんこ	《世界の料理・韓国》 ご飯・プルコギ チンゲン菜のナムル 豆腐のスープ	牛乳 マリービスケット サラダせん	米・牛肉・しょうゆ・上白糖・ごま油・もやし・人参・玉ねぎ・にら・ごま・ごま油 青梗菜・人参・ごま油・上白糖・塩・しょうゆ 豆腐・えのき・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・マリービスケット・サラダせん
10	木	牛乳 オレンジ	ご飯 厚揚げの卵とじ にんじんしりしり(郷土料理) 味噌汁	牛乳 乳児: フルーツ寒天 幼児: フルーツ白玉	米・厚揚げ・玉ねぎ・人参・鶏卵・だし汁・しょうゆ・みりん・上白糖・みつば 人参・ツナ・ごま・めんつゆ・ごま油 小松菜・玉ねぎ・しめじ・味噌 牛乳・みかん缶・フルーツカクテル缶・寒天・上白糖/白玉団子・みかん缶・フルーツカクテル缶
11	金	牛乳 満月ボン	ナポリタンスパゲティ カラフルサラダ ビーンズスープ	お茶 ためきおにぎり	スパゲティ・玉ねぎ・ベーコン・マッシュルーム・人参・なたね油・ピーマン・ケチャップ・ウスターソース・上白糖 ブロッコリー・パプリカ・和風ドレッシング 大豆・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・コンソメ・塩 ほうじ茶・米・しょうゆ・みりん・天かす・ねぎ
12	土	牛乳 ハッピーターン	塩だれ豚丼 味噌汁	牛乳 バナナ お野菜クラッカー	米・豚肉・玉ねぎ・白ねぎ・人参・鶏がらだし・塩・レモン果汁・しょうが・ごま油・片栗粉 白菜・揚げ・わかめ・味噌 牛乳・バナナ・お野菜クラッカー
14	月	牛乳 ルヴァン	鮭ちらし寿司 白菜のおかか和え すまし汁	牛乳 フルーチェ(ピーチ)	米・酢・上白糖・塩・鮭フレーク・ごま・人参・干し椎茸・しょうゆ・のり・絹さや・錦糸玉子 白菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 玉ねぎ・えのき・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・フルーチェ・牛乳
15	火	牛乳 りんご	☆お誕生会☆ ご飯・チキンナゲット キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 レモンケーキ	米・鶏ミンチ・豆腐・塩・片栗粉・小麦粉・コンソメ・植物油・ケチャップ キャベツ・ハム・きゅうり・マヨネーズ コンソメ・しょうゆ・塩・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・ホットケーキミックス・牛乳・有塩バター・レモン果汁・ホイップ
16	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 牛肉のすき煮 青菜のさっぱり和え 味噌汁	牛乳 あじさいポンチ	米・牛肉・豆腐・白菜・玉ねぎ・えのき・人参・しょうゆ・上白糖・みりん 青梗菜・人参・ポン酢・上白糖・ごま油・だし汁 もやし・揚げ・ねぎ・味噌 牛乳・寒天・ぶどうジュース・上白糖・ぶどう缶

6 月 給 食 献 立(乳児・幼児食)

6月17日～6月30日給食献立

2021年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名
17	木	牛乳 たべっ子ベイベー	ご飯 あじのレモン焼き しる菜の和え物 味噌汁	牛乳 きな粉揚げパン	米・あじ・レモン・塩 しろ菜・人参・さつま揚げ・しょうゆ・上白糖 厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ドッグパン・植物油・きな粉・上白糖
18	金	牛乳 満月ボン	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 春雨の酢の物 中華スープ	牛乳 レーズンクッキー	米・鶏肉・しょうゆ・酒・小麦粉・片栗粉・植物油・白ねぎ・にんにく・しょうが・上白糖・酢・ごま油・ごま 春雨・きゅうり・錦糸玉子・ハム・酢・しょうゆ・上白糖 青梗菜・玉ねぎ・えのき・鶏がらだし・塩 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・無塩バター・牛乳・干しぶどう
19	土	牛乳 ハッピーターン	ドライカレー 野菜サラダ	牛乳 バナナ サラダせん	米・合挽き肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・なたね油・小麦粉・カレー粉・塩・ケチャップ キャベツ・人参・コーン・和風ドレッシング 牛乳・バナナ・サラダせん
21	月	牛乳 ルヴァン	高野そぼろ丼 白菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳 マドレーヌ	米・鶏ミンチ・高野豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ・だし汁・しょうゆ・みりん・上白糖・片栗粉 白菜・人参・しその香 大根・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・小麦粉・有塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・レモン
22	火	牛乳 オレンジ	ご飯 ポークビーンズ ほうれん草とひじきのサラダ コンソメスープ	牛乳 野菜ジュース寒天	米・大豆・豚肉・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・上白糖・なたね油・コンソメ・塩・パセリ ほうれん草・ひじき・人参・コーン・ごまだれ ブロッコリー・玉ねぎ・ウインナー・コンソメ・塩 牛乳・寒天・野菜ジュース・上白糖
23	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮付け 味噌汁	牛乳 スティックケーキ	米・ホキ・塩・玉ねぎ・人参・干し椎茸・グリーンピース・しょうゆ・みりん・酢・だし汁・片栗粉 かぼちゃ・だし汁・上白糖・みりん・しょうゆ おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・いちごジャム
24	木	牛乳 たべっ子ベイベー	ご飯 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のツナ和え 味噌汁	牛乳 わらびもち	米・豚肉・小麦粉・玉ねぎ・なたね油・しょうゆ・みりん・ごま油 青梗菜・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 さつま芋・玉ねぎ・揚げ・味噌 牛乳・わらび餅粉・黒砂糖・きな粉・上白糖
25	金	牛乳 満月ボン	焼きそば 小松菜のごま和え わか玉スープ	お茶 ピラフおにぎり	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・焼きそばソース・おたふくソース・塩・粉かつお・青のり 小松菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 鶏卵・わかめ・ねぎ・しょうゆ・ごま油・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・米・ウインナー・玉ねぎ・人参・グリーンピース・なたね油・コンソメ・塩
26	土	牛乳 ハッピーターン	中華風炊き込みご飯 味噌汁	牛乳 バナナ ぱりんこ	米・牛肉・ごぼう・人参・ごま油・しょうゆ・上白糖・酒・だし汁 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・バナナ・ぱりんこ
28	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス 切干大根のゴマネーズ りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 切干大根・きゅうり・ツナ・ごま・マヨネーズ・しょうゆ りんご 牛乳・チーズ・ホットケーキミックス・牛乳
29	火	牛乳 バナナ	ご飯 五目豆腐 ブロッコリーのツナポン和え 味噌汁	牛乳 ピザトースト	米・豆腐・豚ミンチ・青梗菜・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 ブロッコリー・ツナ・人参・ポン酢・上白糖 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・食パン・ウインナー・玉ねぎ・コンソメ・上白糖・ケチャップ・ピーマン・コーン・チーズ
30	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 チンジャオロース 焼売 春雨スープ	牛乳 みかんヨーグルト	米・牛肉・しょうゆ・上白糖・ごま油・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・たけのこ・しょうゆ・上白糖・酒・ごま油 焼売 春雨・人参・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・ヨーグルト・みかん缶・上白糖

☆噛むことの大切さを知ろう☆

- 虫歯になりにくい
唾液がたくさん出るので、洗浄効果があり歯をきれいにしてくれます。
- 食べ物の栄養を効率よく吸収できる
食べ物をよく噛み砕くことで栄養成分を吸収しやすくします。
- 肥満になりにくい
よく噛んで食べることで、満足感や満腹感が得られます。

