



6月給食献立(乳児・幼児食)

6月1日～6月15日給食献立

2023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	木	牛乳 たべっこベイビー	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 わらびもち	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・わらび餅粉・黒砂糖・きな粉・上白糖
2	金	牛乳 野菜クラッカー	味噌ラーメン 青菜のナムル 黄桃缶	お茶 昆布おにぎり	中華そば・豚肉・キャベツ・コーン・もやし・ねぎ・鶏がらだし・塩・味噌 ほうれん草・えのき・人参・ごま・ごま油・しょうゆ・塩 黄桃缶 ほうじ茶・米・塩昆布
3	土	牛乳 ハッピーターン	野菜のそぼろ炒め丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ マリービスケット	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 バナナ 牛乳・ぱりんこ・マリービスケット
5	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 プリン	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・プリンミックス
6	火	牛乳 りんご	ご飯 あじの南蛮漬け 白菜の和え物 味噌汁	牛乳 フライドポテト	米・あじ・パプリカ・人参・玉ねぎ・片栗粉・なたね油・上白糖・しょうゆ・酢 白菜・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・シューストポテト・パセリ・塩・植物油
7	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 チャブチェ 餃子 中華スープ	牛乳 乳児:フルーツ寒天 幼児:フルーツ白玉	米・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸・しょうゆ・鶏がらだし・上白糖・ごま油・ごま 餃子 青梗菜・豆腐・コーン・鶏がらだし・塩 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
8	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 厚揚げの卵とじ にんじんしりしり 味噌汁	牛乳 ふのラスク	米・厚揚げ・玉ねぎ・インゲン・鶏卵・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・おつゆ麩・なたね油・上白糖
9	金	牛乳 野菜クラッカー	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 ごま塩おにぎり	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・塩・黒ごま・味付けのり
10	土	牛乳 ハッピーターン	塩だれ豚丼 味噌汁 バナナ	牛乳 サラダせん たべっこベイビー	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・味噌 バナナ 牛乳・サラダせん・たべっこベイビー
12	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 マリービスケット 星たべよ	米・酢・塩・鮭フレーク・ごま・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・のり・絹糸玉子 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・マリービスケット・星たべよ
13	火	牛乳 オレンジ	☆お誕生会☆ ご飯・エビフライ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 レモンケーキ	米・エビフライ・植物油・タルタルソース ほうれん草・ツナ・パプリカ・和風ドレッシング 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
14	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 牛肉のすき煮 ブロッコリーのさっぱり和え 味噌汁	牛乳 ピザトースト	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 ブロッコリー・人参・ポン酢・上白糖・ごま油 もやし・揚げ・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
15	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さわらの照り焼き チンゲン菜の和え物 豚汁	牛乳 レーズンクッキー	米・さわら・しょうが・上白糖・しょうゆ・みりん 青梗菜・人参・コーン・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・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

6月給食献立(乳児・幼児食)

6月16日～6月30日給食献立

2023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
16	金	牛乳 野菜クラッカー	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・えのき・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
17	土	牛乳 ハッピーターン	ドライカレー コンソメスープ パイン缶	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	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・コンソメ・塩 パイン缶 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
19	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・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
20	火	牛乳 バナナ	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 オレンジ寒天	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・オレンジジュース・上白糖
21	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・片栗粉 かぼちゃ・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・ホットケーキミックス・なたね油・牛乳・いちごジャム
22	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のツナ和え 味噌汁	牛乳 ひじき入りドーナツ	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・ホットケーキミックス・ひじき・なたね油
23	金	牛乳 野菜クラッカー	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 春雨の酢の物 中華スープ	牛乳 さつま芋のシュガー焼き	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・さつま芋・グラニュー糖
24	土	牛乳 ハッピーターン	中華風炊き込みご飯 味噌汁 バナナ	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	米・牛肉・ごぼう・人参・ごま油・しょうゆ・上白糖・酒 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・お野菜クラッカー・ニコニコゼリー
26	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・ビーフンチュールー・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
27	火	牛乳 りんご	ご飯 五目豆腐 ブロッコリーの和え物 味噌汁	牛乳 シュガートースト	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・人参・しょうゆ・上白糖 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・食パン・無塩バター・グラニュー糖
28	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 みかんヨーグルト	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・ヨーグルト・みかん缶・上白糖
29	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さばの味噌煮 白菜のおかか和え にゅうめん汁	お茶 お好み焼き	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・粉かつお・しょうゆ・上白糖 そうめん・玉ねぎ・かまぼこ・ねぎ・しょうゆ・塩 ほうじ茶・キャベツ・天かす・人参・豚ミンチ・小麦粉・鶏卵・おたふくソース・粉かつお・青のり
30	金	牛乳 野菜クラッカー	鶏肉うどん ちくわの磯辺揚げ 黄桃缶	お茶 たぬきおにぎり	うどん・揚げ・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん ちくわ・塩・青のり・小麦粉・植物油 黄桃缶 ほうじ茶・米・しょうゆ・みりん・天かす・ねぎ

しっかり^か噛んで食べよう



ひと口30回以上かみましよう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。

また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。

お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、自然と飲み込めるようにしましょう。