



令和6年度

# 6月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	さいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	かや体温にさる	体の調子を整える	午前(茶時間)	午後(食具)
1	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 ま昆布 厚揚げ さつまあげ かまぼこ 竹輪 麦味噌 赤味噌 木綿豆腐 スキムミルク いりこ	和風だし 三温糖 みりん 米酢 ごま 濃口醤油 薄口醤油	人参 竹の子 グリンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
2	日						
3	月	●カレー汁 サラダゼリー	豚肉 卵 あおのり 鰾節 スキムミルク いりこ	じゃがいも サラダ油 カレールウ 和風ドレッシング ゼリー 山芋 薄力粉 和風だし ウスターソース マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン きゅうり ブロッコリー キャベツ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★お好み焼き
4	火	魚の蒲焼き風煮 酢の物 味噌汁	サバ エビ わかめ(乾) しらす干し 麦味噌 スキムミルク いりこ	じゃがいも 片栗粉 菜種油 中双糖 三温糖 料理酒 みりん 濃口醤油 米酢 食塩 和風だし	きゅうり 玉ねぎ えのき 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
5	水	●鶏飯 鶏飯の具 パナナ	鶏肉 卵 のり スキムミルク いりこ	和風だし 食塩 みりん 料理酒 薄口醤油 三温糖 濃口醤油 鶏力粉 有塩バター レモン果汁 上白糖 ベーキングパウダー	しいたけ(乾) ほうれん草 人参 たくあん 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★マドレーヌ
6	木	魚のムニエル かぼちゃサラダ 野菜スープ	鮭 ベーコン 牛乳 いりこ	塩こしょう 薄力粉 有塩バター サラダ油 かぼちゃ コンソメ 薄口醤油 マヨネーズ みりん 料理酒	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ セロリ 菜ねぎ	牛乳 パイナップル	スキムミルク いりこ 菓子
7	金	チャプチェ 卵スープ 味付けのり	豚肉 鶏肉 味付けのり スキムミルク いりこ	春雨 ごま油 三温糖 濃口醤油 ごま 中華味 薄口醤油 みりん 料理酒 パンの耳 グラニュー糖	ごぼう 人参 人参 もやし 赤パプリカ 黄パプリカ しめじ えのき しいたけ(乾) には	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ラスク
8	土	魚の照り焼き 味噌汁 わかめともやしの和え物	サバ わかめ(乾) ツナ 麦味噌 スキムミルク いりこ	かぼちゃ 濃口醤油 みりん 料理酒 薄口醤油 和風だし 食塩	もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
9	日						
10	月	●麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	合挽肉 木綿豆腐 麦味噌 甜面醬 ハム 鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	サラダ油 三温糖 濃口醤油 中華味 みりん 料理酒 薄口醤油 マヨネーズ 上白糖 マーガリン	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり コーン しめじ 竹の子 しいたけ(乾) 菜ねぎ	牛乳 メロン	スキムミルク いりこ ★プリン
11	火	魚の天ぷら きんぴら 味噌汁	タラ 卵 鶏肉 麦味噌 スキムミルク いりこ	食塩 薄力粉 菜種油 ごま油 ごま 三温糖 濃口醤油 和風だし じゃがいも	ごぼう 人参 キャベツ 玉ねぎ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
12	水	チキンステーキ ポトフ オレンジ	鶏肉 ベーコン おから 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 おろしにんにく 濃口醤油 ウスターソース 三温糖 みりん コンソメ 料理酒 薄口醤油 ホットケーキミックス 上白糖 菜種油 粉糖 じゃがいも	トマト 人参 大根 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ コーン 菜ねぎ ネーブル	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★おからドーナツ
13	木	●中華そば 韓国風なます わかめスープ	合挽肉 焼き豚 鶏肉 わかめ(乾) 麦味噌 スキムミルク いりこ	おろししょうが にんにく 三温糖 濃口醤油 米酢 食塩 ごま 中華味 みりん 薄口醤油	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 もやし しいたけ(乾) えのき 菜ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ 菓子
14	金	肉うどん ひじきサラダ ふりかけ	牛肉 ひじき(乾) ツナ こしあん 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし 濃口醤油 薄口醤油 食塩 和風ドレッシング ふりかけ 上白糖 薄力粉 上新粉	玉ねぎ えのき 菜ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★浮島
15	土	照り焼きミートボール 三色和え 味噌汁	肉団子 卵 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌 スキムミルク いりこ	和風だし 濃口醤油 三温糖 みりん おろししょうが ごま 片栗粉 米酢 薄口醤油	ほうれん草 もやし 玉ねぎ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
16	日						
17	月	肉じゃが 煮浸し 味噌汁	牛肉 油揚げ 厚揚げ 卵 スキムミルク いりこ	じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 濃口醤油 和風だし 濃口醤油 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 粉糖	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ しいたけ しめじ 大根 菜ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ★クッキー
18	火	魚の西京焼き 即席漬け すまし汁	鮭 麦味噌 塩昆布 あおさ(乾) 木綿豆腐 スキムミルク いりこ	三温糖 料理酒 みりん ごま油 食塩 薄口醤油 和風だし	きゅうり キャベツ 人参 コーン えのき 玉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
19	水	●八宝菜 パインアップル 鶏レバーの甘露煮	豚肉 エビ イカ あさり 竹輪 かまぼこ さつまあげ うずら(卵) 鶏レバー 卵 牛乳 生クリーム スキムミルク いりこ	中華味 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 みりん 料理酒 おろしにんにく おろししょうが 白玉粉 片栗粉 上白糖	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) には 竹の子 菜ねぎ パインアップル	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★カスタード大福
20	木	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	合挽肉 牛乳 卵 ハム ベーコン 牛乳 いりこ	パン粉 塩こしょう サラダ油 ケチャップ ウスターソース コンソメ マヨネーズ 薄口醤油 みりん 料理酒	きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 しめじ キャベツ セロリ 菜ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ 菓子
21	金 (誕生会)	いなり寿司 からあげ なます 赤だし メロン	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 アイスクリーム いりこ	三温糖 濃口醤油 上白糖 ごま 米酢 みりん おろししょうが にんにく 薄口醤油 チョコソース	大根 人参 玉ねぎ なめこ 菜ねぎ みかん(缶) パイン(缶)	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★パフェ
22	土	豚肉のしょうが焼き ごま酢和え 味噌汁	豚肉 竹輪 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん 料理酒 おろししょうが 米酢 三温糖 かぼちゃ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン えのき 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
23	日						
24	月	●親子汁 ゼリー 大豆とさつまいもの揚げ煮	鶏肉 かまぼこ 卵 大豆(水煮)	さつまいも 和風だし 薄口醤油 食塩 濃口醤油 みりん 片栗粉 ゼリー 精白米	玉ねぎ 人参 しめじ 菜ねぎ	牛乳 メロン	スキムミルク いりこ ★おにぎり
25	火	鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 赤だし	鮭 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	和風だし 三温糖 濃口醤油 薄口醤油	切り干し大根 人参 しめじ グリンピース 玉ねぎ なめこ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
26	水	鶏手羽の味噌煮 けんちん汁 納豆	鶏手羽 鶏肉 麦味噌 厚揚げ 納豆 木綿豆腐 スキムミルク いりこ	和風だし おろししょうが 三温糖 みりん 里芋 こんにゃく アガー 上白糖	しめじ ごぼう 人参 大根 菜ねぎ みかん(缶)	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★みかんゼリー
27	木	エビマヨ 拌三絲 わかめスープ	エビ ハム 鶏肉 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	菜種油 ケチャップ マヨネーズ レモン果汁 春雨 ごま 米酢 濃口醤油 薄口醤油 中華味 みりん 料理酒	きゅうり 人参 玉ねぎ えのき しいたけ(乾) 菜ねぎ	牛乳 パイナップル	スキムミルク いりこ 菓子
28	金	スープパグティ サラダ メロン	ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	スパゲティ コンソメ みりん 料理酒 薄口醤油 和風ドレッシング 有塩バター ホットケーキミックス グラニュー糖	人参 玉ねぎ しめじ えのき セロリ 菜ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり メロン	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ベビーカステラ
29	土	魚のケチャップ煮 ナムル 中華スープ	サバ 鶏肉 スキムミルク いりこ	中華味 料理酒 ケチャップ 三温糖 中濃ソース ごま 薄口醤油 ごま油 おろししょうが	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 竹の子 しめじ コーン しいたけ(乾) 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
30	日						

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いです。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。

しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。



この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。

