

令和元年



6月献立表



認定こども園
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
1	土	☆☆ 運 動 会 ☆☆			
3	月	麦ごはん 魚の洋風香味野菜ソース ほうれん草のごま和え わかめとしめじのスープ オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
4	火	けんちんうどん ポイルウインナー 煮豆 パナナ	煮込みうどん 野菜煮 煮豆 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
5	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ひじきの煮物 人参と玉ねぎの味噌汁 アメリカンチェリー	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	麩のラスク焼き お茶
6	木	マーボー丼 きゅうりとみかんの和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット カルピス
7	金	麦ごはん 鶏の信田煮 かにかまサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	粥 鶏ひき肉煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーチェ ウエハース
8	土	おにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
10	月	麦ごはん 煮魚 ほうれん草とハムのソテー 豆腐ともやしの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー
11	火	パン キャベツのキッシュ 春雨サラダ ミネストローネ パナナ	パン粥 春雨煮 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	いなりずし お茶
12	水	麦ごはん 鶏のからあげ もやしときゅうりの酢味噌和え キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	きなこマカロニ 紅茶
13	木	エッグカレー ポテトチップサラダ コンソメスープ キウイ	粥 じゃがいも煮 ほうれん草煮 スープ フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
14	金	麦ごはん 焼肉 スパゲッティサラダ 切り干し大根の味噌汁 パイナップル	粥 野菜煮 スパゲッティ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	さつまいも蒸しパン お茶
15	土	おにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
17	月	麦ごはん 魚のおろし煮 ハムサラダ ナスとしめじの味噌汁 キウイ	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳
18	火	麦ごはん 千草焼 ほうれん草のフレーク和え 納豆 わかめと豆腐の味噌汁 オレンジ	粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨー グルト ビスケット
19	水	☆☆ お 誕 生 日 メ ニ ュ ー ☆☆ トマトライス 手作りコロッケ 千キャベツ マカロニサラダ ほうれん草と大根のスープ メロン		ビスケット りんごジュース	お誕生日ケーキ 紅茶
20	木	ハッシュドビーフ 大根サラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 大根煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
21	金	パン 鶏の洋風煮込み ポイルブロッコリー ポテトスープ パナナ	パン粥 根菜煮 ポイルブロッコリー スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
22	土	おにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
24	月	ツナカレー ミモザサラダ もやしと人参の味噌汁 すいか	粥 にんじん煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	ポップコーン カルピス
25	火	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの漬物 パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳
26	水	麦ごはん レバーの唐揚げ きんぴらごぼう チーズ 大根と麩の味噌汁 キウイ	粥 レバーペースト 人参煮 チーズ 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	みたらしだんご お茶
27	木	親子丼 ポテトサラダ チンゲン菜の澄まし汁 オレンジ	粥 野菜煮 マッシュポテト 澄まし汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
28	金	麦ごはん 豆腐の中華煮 カレー風味のカリフラワー かきたま汁 パナナ	粥 豆腐煮 野菜煮 澄まし汁 パナナ	ビスケット 鉄ミルク	シリアル入り手作りヨー グルト
29	土	おにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶

食育便り

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

◎ きなこマカロニ ◎

きな粉は大豆を丸ごと炒って粉にしたもの。健康の維持・増進に役立つ成分がたくさん含まれています。

【きな粉のはたらき】 イソフラボン・・・丈夫な骨作りに役立つ。 大豆オリゴ糖・・・ビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整える。

大豆たんぱく質・・・コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防。 大豆ペプチド・・・血圧低下作用が期待される。 食物繊維・・・便通を整える。

【材料（3～5歳児1人分）】

- ・マカロニ 8 g
- ・きな粉 4 g
- ・砂糖 4 g
- ・塩 0.03 g

【作り方】

- ①マカロニをゆでる。
- ②きな粉・砂糖・塩を混ぜたものに、
ゆであがったマカロニを和える。

*ゆでたマカロニの水気をしっかり切ると、きれいに仕上がります。



袋に入れたマカロニときな粉をシャカシャカして、子どもと一緒に楽しみながら作れます。いろいろな形のマカロニで作ってみてもおもしろいですね！