



6月 幼児食献立表

令和3年6月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	“熱・力” の元になる食品 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	“体調” を整える食品 野菜類・海藻類・くだもの類	調味料	エネルギー
1 ㉔	ごはん かき揚げ 春雨サラダ オレンジ	卵・干しエビ 鶏ささみ	米 油・酒・小麦粉・米粉 春雨・ごま油・砂糖・胡麻	玉葱・人参・大葉 もやし・きゅうり・人参 オレンジ	酢 淡口醤油	490 kcal
2 ㉕ お弁当箱	【おにぎり給食】 鮭のホイル焼き 根菜のサラダ りんご	鮭・白味噌 ロースハム	米（青菜・ゆかり） オリーブオイル マヨネーズ・砂糖・胡麻・ごま油	玉葱・キャベツ・人参・コーン 蓮根・ごぼう・人参・ひじき・小松菜 りんご	塩 淡口醤油	480 kcal
3 ㉖	ハヤシライス フレンチサラダ バナナ 牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	米・油・ハヤシルウ・デミグラスソース フレンチドレッシング	玉葱・しめじ・人参・ホールトマト・トマトケチャップ レタス・きゅうり・人参・コーン バナナ	コンソメ 塩	500 kcal
4 ㉗ 金	ごはん 肉じゃが ほうれん草のじゃこ和え オレンジ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖・酒 胡麻	じゃが芋・玉葱・人参・いんげん豆 ほうれん草・もやし・人参 オレンジ	淡口醤油 鯉・昆布だし	490 kcal
7 ㉙ お弁当箱	【おにぎり給食】 鱈の胡麻照り焼き 小松菜のおひたし オレンジ	アジ 油揚げ	米（わかめ・ゆかり） 胡麻・砂糖・酒・片栗粉 胡麻・砂糖	生姜 小松菜・もやし・人参・コーン オレンジ	濃口醤油 淡口醤油	480 kcal
8 ㊀	ごはん 豆腐と蓮根のハンバーグ もやしの梅酢和え 赤だし汁	豚ひき肉・豆腐 鯉節 豆腐・赤味噌	米 パン粉・みりん 砂糖	玉葱・人参・蓮根・いんげん豆・トマトケチャップ もやし・きゅうり・人参・梅肉 えのき・青葱	淡口醤油 塩 酢 鯉・昆布だし	490 kcal
9 ㊁ お弁当箱	【おにぎり給食】 スペイン風オムレツ ツナとコーンのサラダ りんご	卵・ベーコン ツナ	米（ゆかり・ごま塩） 油・じゃが芋 レインボードレッシング	玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・もやし・人参・コーン りんご	濃口醤油 塩	480 kcal
10 ㊂	ミートソーススパゲッティ プロテインサラダ オレンジ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 大豆・鶏ささみ肉 牛乳	スパゲッティ・オリーブオイル 和風胡麻ドレッシング	玉葱・人参・セロリ・しめじ・ホールトマト・トマトケチャップ ブロッコリー・キャベツ・人参・きゅうり オレンジ	コンソメ 塩	490 kcal
11 ㊃ 金	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 豆腐とひじきの和風サラダ 麩とわかめのすまし汁	鶏もも肉・味噌 豆腐	米 胡麻 胡麻・砂糖 麩	生姜 蓮根・人参・ひじき・いんげん豆 玉葱・えのき・わかめ	濃口醤油 淡口醤油 鯉・昆布だし 淡口醤油	490 kcal
12 ㊄ 土	三色丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	鶏ひき肉・卵 豆腐・油揚げ・味噌	米・砂糖・酒	玉葱・絹さや 人参・ごぼう・小松菜 オレンジ	淡口醤油 鯉・昆布だし	480 kcal
14 ㊆ お弁当箱	【おにぎり給食】 鯖の香味焼き ひじきの五目煮 りんご	サワラ 大豆・豚もも肉	米（青菜・ゆかり） ごま油 砂糖・胡麻	長葱・生姜 ひじき・蓮根・人参・枝豆 りんご	淡口醤油 濃口醤油 塩	480 kcal
15 ㊇	シーフードピラフ じゃが芋としめじのチーズ焼き ミネストローネ りんご	むきエビ・ツナ 鶏もも肉・ミックスチーズ ベーコン	米・油・酒 じゃが芋・酒 オリーブオイル	玉葱・人参・いんげん豆 しめじ・玉葱 玉葱・人参・セロリ・ホールトマト りんご	コンソメ 淡口醤油 コンソメ 塩	490 kcal
16 ㊈	6月誕生会	おやつ：さつま芋蒸しパン (さつま芋、ホットケーキミックス、卵、牛乳、サラダ油、きび砂糖)		おにぎり持参		
17 ㊉	コッパパン 鶏のカレーピカタ ブロッコリーのサラダ りんご 牛乳	鶏もも肉・卵 ロースハム 牛乳	コッパパン カレー粉・小麦粉・米粉・酒 マヨネーズ	玉葱・生姜 ブロッコリー・レタス・人参・きゅうり りんご	淡口醤油 塩 塩	490 kcal

18 (金)	ごはん	牛肉	米	玉葱・人参・ピーマン・パプリカ・生姜・にんにく	濃口醤油	500 kcal
	牛肉のスタミナ炒め		砂糖・油・胡麻			
	三色ナムル	鶏むね肉	砂糖・ごま油・胡麻	もやし・小松菜・人参	淡口醤油 中華あじ 中華あじ	
19 (土)	トックスープ	卵	トック	玉葱・人参・青葱		480 kcal
	カレーピラフ	合いびき肉	米・カレールウ	玉葱・人参・ピーマン	淡口醤油	
	ツナサラダ	ツナ	フレンチドレッシング	キュウリ・レタス・人参	鯉・昆布だし 塩	
21 (月) お弁当箱	【おにぎり給食】		米(ゆかり・ごま塩)			490 kcal
	太刀魚の竜田揚げ	タチウオ	油・片栗粉・酒		淡口醤油	
	ささみと野菜の和え物	鶏ささみ肉・鯉節	砂糖	水菜・もやし・人参	淡口醤油	
22 (火)	オレンジ			オレンジ		510 kcal
	【カレーパーティー】					
	カレーライス	鶏もも肉	米・カレールウ・油	玉葱・じゃが芋・人参	コンソメ	
23 (水) お弁当箱	バナナ	牛乳		バナナ		500 kcal
	【おにぎり給食】		米(ごま塩・ゆかり)			
	鶏の磯辺揚げ	鶏もも肉・卵	油・小麦粉・米粉	青のり	淡口醤油	
24 (木)	キャベツの昆布和え		砂糖	キャベツ・人参・コーン・きゅうり・塩昆布	淡口醤油 酢	490 kcal
	オレンジ			オレンジ		
	コッパパン		コッパパン			
25 (金)	ポークチャップ	豚もも肉	みりん	玉葱・ホールトマト・茄子	コンソメ	500 kcal
	マカロニサラダ	ロースハム	マカロニ・マヨネーズ	じゃが芋・人参・きゅうり・コーン	淡口醤油	
	野菜の豆乳スープ	ベーコン・豆乳	オリーブオイル	玉葱・人参・コーン	コンソメ	
26 (土)	牛乳	牛乳				480 kcal
	ひじきの混ぜごはん	油揚げ・鶏ひき肉	米	ひじき・人参		
	鶏肉と厚揚げの甘辛煮	鶏もも肉・厚揚げ	片栗粉	玉葱・しめじ・人参・ピーマン	淡口醤油	
28 (月) お弁当箱	さつま芋のサラダ	豆乳	マヨネーズ・胡麻	さつま芋・ブロッコリー・人参・蓮根・しめじ	塩	490 kcal
	りんご			りんご		
	焼きそば	豚肉	焼きそばめん・油・お好みソース	キャベツ・人参・もやし・青のり		
29 (火)	トマトときゅうりのサラダ	チーズ	砂糖・オリーブオイル	トマト・きゅうり	淡口醤油・酢	500 kcal
	豆腐のすまし汁	豆腐	花麩	わかめ	鯉・昆布だし	
	【おにぎり給食】		米(わかめ・ゆかり)			
30 (水) お弁当箱	鯖のみぞれ煮	サバ	酒・砂糖	大根・生姜	鯉・昆布だし 淡口醤油	480 kcal
	きゅうりの胡麻酢和え		胡麻・砂糖・酢	もやし・人参・きゅうり	淡口醤油	
	りんご			りんご	塩	
30 (水) お弁当箱	ごはん	鶏むね肉・卵	油・米粉・小麦粉・マヨネーズ	玉葱	淡口醤油	500 kcal
	チキン南蛮					
	切り干し大根のサラダ		胡麻・砂糖	切り干し大根・人参・きゅうり	酢 淡口醤油	
30 (水) お弁当箱	茄子と油揚げの味噌汁	油揚げ・味噌		玉葱・茄子・しめじ・青葱	鯉・昆布だし	480 kcal
	【おにぎり給食】		米(ごま塩・ゆかり)			
	卵の千草焼き	卵・鶏ひき肉	砂糖・オリーブオイル	玉葱・人参・しめじ・ピーマン	濃口醤油	
30 (水) お弁当箱	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	バジル		480 kcal
	オレンジ			オレンジ		

色付き始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。蒸し暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。また、梅雨に入り、細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防や消化を助ける、脳の働きを活性化させ集中力や記憶力がアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心掛けましょう。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心掛けましょう。

【給食室からのお知らせ】

- ・月曜日と水曜日はおにぎり給食になりますので、空のお弁当箱を必ず持たせてください。
- ・16日(水)は誕生会のため、**おにぎり持参**となります。ラップ等で包んだおにぎりを、お子さまの食べられる分量に合わせて持たせてください。
- ・戸外での活動が多くなりますので、水筒は必ず毎日持たせてください。