

日	曜	朝のおやつ 董組・蓮華組・梅組	昼食予定献立	主 食 果 物	昼食の主な材料 [調味料は除く]	3時のおやつ 全園児 ◎=手作り	
1	水	牛乳 ビスケット	魚の梅干し煮 春雨のスープ 牛蒡の金平	麦ご飯 バナナ	白身魚 さつま芋 いんげん 梅干し 春雨 人参 玉葱 胡麻	牛蒡 花かつお 生姜 選ぶおやつ 暑いよねに！ お楽しみ！	
2	木 菊組芋の苗植え	牛乳 クラッカー	あじと蓮根のハンバーグ 大豆の五目煮 かき卵汁 手作りふりかけ	雑穀ご飯 オレンジ	鰯 卵 ゆで大豆 いんげん 蓮根 人参 牛蒡 玉葱 豆腐 チーズ ベーコン	牛乳 ◎ ポップコーン	
3	金	牛乳 バナナ	ポテトオムレツ 棒々鶏 若布の味噌汁 納豆(胡麻)	雑穀ご飯 メロン	卵 人参 胡瓜 若布 豆腐 茄子 胡麻 納豆	牛乳 ◎ ウィンナー入りドーナツ	
4	土 歯と口の健康週間	牛乳 パン	なすのミートスパゲティ アスパラとイカのサラダ 野菜のスープ	パン パイナップル	イカ 茄子 人参 玉葱 もやし チーズ しめじ エノキ	カルピス 丸ボーロ	
6	月 芒種	フルーツ 盛り合わせ	ハンバーグ なすと胡瓜の冷しゃぶサラダ きのこの味噌汁 たくあんの胡麻和え	雑穀ご飯 スイカ	豚肉 人参 玉葱 胡麻 しめじ エノキ 生椎茸 たくあん	牛乳 ◎ 牛乳くず餅	
7	火	牛乳 コーンフレーク	ツナ入厚焼き卵 牛肉とポテトのソテー はんぺんの味噌汁	雑穀ご飯 オレンジ	卵 玉葱 人参 ツナ缶 牛肉 はんぺん いんげん	選ぶおやつ お楽しみ！	
8	水	牛乳 クラッカー	魚のトマトケチャップ煮 南瓜のサラダ 黒豆雑穀	黒豆雑穀 メロン	ベーコン 白身魚 胡瓜 豆腐 茄子 南瓜 玉葱 にら	牛乳 ◎ かきもち	
9	木	牛乳 バナナ	ひじきのさつま揚げ なすのもろみ和え けんちん汁 納豆(塩昆布)	麦ご飯 パイナップル	白身ミンチ 人参 胡瓜 牛蒡 いんげん ひじき もろみ 豆腐	牛乳 ◎ マドレーヌ	
10	金	牛乳 カステラ	二色井 じゃが芋の甘辛揚げ 野菜の味噌汁	雑穀入り二色井 スイカ	卵 人参 玉葱 豆腐 鶏ミンチ 豚ミンチ メーク ピース	選ぶおやつ お楽しみ！	
11	土 入梅	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン おからのサラダ チーズ	雑穀ご飯 オレンジ	豚肉 人参 玉葱 長葱 おから 青のり 中華麺 コーン	牛乳 パン	
13	月	牛乳 コーンフレーク	ファミリーハンバーグ ピーマン炒め 南瓜のポタージュ 黒豆雑穀	黒豆雑穀 バナナ	合ミンチ ピーマン 青じそ しめじ 人参 玉葱 春雨 南瓜	牛乳 ◎ 大学芋	
14	火 誕生会	食べる ヨーグルト	☆ 誕生会 ☆ 塩昆布と梅のご飯・から揚げ・ウィンナー・枝豆 ポテトツナサラダ・ミニトマト・コンソメロワイヤル		梅ご飯 メロン	塩昆布 梅干し 枝豆 卵豆腐 にんにく ウィンナー メーク ハム	ヨーグルトジュース ★ お誕生ケーキ (デ・セール特製)
15	水	牛乳 パン	焼きそば はんぺんサラダ 麩の味噌汁 枝豆	雑穀ご飯 パイナップル	もやし キャベツ はんぺん 麩	牛乳 ◎ ポップコーン	
16	木	牛乳 バナナ	魚のパン粉焼き 酢物 おくらの味噌汁 納豆(青のり)	麦ご飯 スイカ	白身魚 えのき 人参 豆腐 いんげん 若布 胡瓜 しめじ 生椎茸 青のり おくら 納豆	牛乳 ◎ チョコレートゼリー	
17	金	牛乳 コーンフレーク	スパゲティナポリタン パンプキンサラダ もずくスープ	パン オレンジ	人参 玉葱 南瓜 胡瓜 卵 いんげん ピーマン スパゲティ麺	ビスケット ◎ かき氷	
18	土	牛乳 ビスケット	夏野菜のカレー ポテトサラダ カミカミ昆布	雑穀入りカレー メロン	鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 メーク 南瓜 コーン 茄子	ヨーグルト バームクーヘン	
20	月	牛乳 クラッカー	五目そうめん 粉ふき芋 ウインナー	雑穀ご飯 バナナ	キャベツ 豚肉 人参 メーク かまぼこ 玉葱 ウインナー 長葱	牛乳 ◎ ポテトチップス	
21	火 夏至/プール開き	牛乳 コーンフレーク	鮭とコーンマヨネーズ焼き 蒸し南瓜 豆腐の清汁 納豆(桜エビ)	麦ご飯 パイナップル	鮭 南瓜 豆腐 青葱 人参 コーン 納豆	牛乳 ◎ ほうれん草団子	
22	水	牛乳 パン	鶏肉とメークの南蛮煮 高野豆腐煮 なすの味噌汁	雑穀ご飯 スイカ	鶏肉 人参 牛蒡 茄子 豆腐 板こん メーク いんげん	選ぶおやつ お楽しみ！	
23	木	食べる ヨーグルト	かき揚げ おさつサラダ とうもろこし 手作りふりかけ	雑穀ご飯 バナナ	若布 人参 玉葱 キャベツ さつま芋 にら 若布 牛蒡	菓子 ◎ かき氷	
24	金	牛乳 バナナ	納豆オムレツ ひじきの和風サラダ 豚汁	雑穀ご飯 メロン	鶏ミンチ 人参 ひじき 胡瓜 納豆 玉葱 青葱 豚肉	牛乳 ◎ スイートポテト	
25	土 保育参加・育児講座	牛乳 カステラ	チキンカレー マカロニ和え カミカミ昆布	雑穀入りカレー オレンジ	メーク 人参 玉葱 胡瓜 マカロニ チーズ コーン	牛乳 ドーナツ	
27	月	牛乳 ビスケット	冷やし中華 肉じゃが とうもろこし	雑穀ご飯 スイカ	プレスハム 中華麺 豚肉 いんげん 胡瓜 若布 人参 糸こんにゃく とうもろこし	牛乳 ◎ ピザトースト	
28	火 桜組三園交流会	フルーツ 盛り合わせ	筑前煮 胡瓜の中華和え 玉葱の味噌汁 納豆(葱)	麦ご飯 パイナップル	鶏肉 里芋 牛蒡 人参 いんげん 蓮根 胡瓜 玉葱	選ぶおやつ お楽しみ！	
29	水	牛乳 クラッカー	ちゃんぽん コールスローサラダ チーズ	黒豆雑穀 メロン	豚肉 人参 玉葱 ピーマン 竹輪 キャベツ もやし エビ	牛乳 ◎ アメリカンドック	
30	木 七夕笹飾り	牛乳 コーンフレーク	カレーコロッケ 野菜炒め 若布スープ	雑穀ご飯 バナナ	合ミンチ 人参 玉葱 卵 若布 もやし 卵豆腐 葱	炒りいりこ ◎ カルピスゼリー	



●6月は、食育月間。保育園でも食体験を通して食育を感じます。●保育園では、園児たちが各自で麦茶を飲む環境を整えています。水分補給をこまめに行いましょう。特に乳幼児はしっかりと補給しましょう。



手作りちまき

こどもの日ランチ