

令和6年6月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	土	うどん 牛乳 五目うどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ ぶどう	かぼちゃポーロ	ミニのりすけ うす焼きサラダせんべい
3	月	ごはん 牛乳 豚丼 白みそ汁 浅漬け	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう じゃがいも	しらたき しょうが たまねぎ みつば はくさい えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	にんじんせんべい	やさしいコンソメリング
4	火	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース けんちん汁 お浸し	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さとう かたくり粉 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	オレンジ	さつまポテト
5	水	ごはん 牛乳 彩りピラフ 白身魚フライ(若鶏照り焼き) 野菜スープ メロン	牛乳 ベーコン たら米パン粉フライ	米 マーガリン 米粉マカロニ 揚げ油	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんじん だいこん はくさい みずな メロン	ハイハイ	豆乳プリン
6	木	米粉入りパン 牛乳 焼きそば 肉団子 フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 味付け肉団子	焼きそばめん サラダ油 米粉入りパン ゼリー	にんじん キャベツ いちご みかん パイン 黄桃	むらさきいものおせんべい	花せんべい りんごジュース100ml
7	金	ごはん 牛乳 さばおかか煮 合わせみそ汁 新香和え	牛乳 さば土佐煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 じゃがいも	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け	おこさませんべい	ワッフル
8	土	うどん 牛乳 みそうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい みかん	野菜入りそふとせん	きなこ棒 おせんべいしょうゆ味
10	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 わかめスープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ みそ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい えのきたけ にら とうもろこし もやし だいこん きゅうり	ソフトな塩せん	たべっこBABY 牛乳100ml
11	火	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん コロッケー(肉団子照り煮) きんぴらごぼう	牛乳 チキン水煮 かまぼこ わかめ はんぺん 豚肉	冷やし白玉うどん さとう 揚げ油 ごま油 鶏肉のコロッケー	にんじん キャベツ きゅうり もやし ごぼう いんげん	かぼちゃせんべい	お米deブルーベリータルト
12	水	ごはん 牛乳 カレイの和風焼き どさんこ汁 ゆかり和え	牛乳 カレイ味噌醤油 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい きゅうり もやし 赤しそ粉	コアコアヨーグルト	アンパンマンのソフトせんべい
13	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 吉野汁 磯和え ミニゼリー洋梨	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 のり	米 さとう かたくり粉 ゼリー さといも	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ こんにやく にんじん 干しいたけ だいこん もやし ほうれんそう キャベツ 洋梨	ふわふわチップじゃがいも味	ミニクリームパン
14	金	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ チキン水煮	米 さとう サラダ油 米粉ハヤシルウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	まんまるソフトせんべい	お米のスナックサラダ味
15	土	うどん 牛乳 わかめうどん りんごゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	カルシウム入りベビースティック	ザラメせんべい ミニハート
17	月	ごはん 牛乳 中華飯 華風スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆乳	米 かたくり粉 ごま油 ゼリー	キャベツ もやし たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ はくさい デンゲンサイ とうもろこし みかん パイン 黄桃	ポテトとほうれん草の おせんべい	黒豆きなこあられ
18	火	黒糖パン 牛乳 照り焼きチキン ポトフ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー	黒糖パン さとう じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	バナナ	ひこうきビスケット ヤクルト65ml
19	水	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 豚汁 青菜和え オレンジ	牛乳 まぐろフレーク 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう さといも	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし ほうれんそう 広島菜 京菜 大根菜 オレンジ	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	豆乳ムース
20	木	ごはん 牛乳 メンチカツ(鶏肉団子あまみだれ) 五目汁 甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 キャベツ入りメンチカツ 油揚げ かまぼこ こんぶ	米 さとう 揚げ油	はくさい しめじ ねぎ だいこん にんじん もやし きゅうり	おかかせんべい	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
21	金	ごはん 牛乳 いわし梅煮 呉汁 しそひじき和え	牛乳 いわし梅煮 大豆 油揚げ 豆腐 ひじき みそ	米	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな キャベツ もやし しその実	野菜ハイハイ	パウムクーヘン
22	土	うどん 牛乳 きつねうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ もも	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	きなこせんべい 二色あられ
24	月	ソフトめん 牛乳 トマトソースかけ ハムステーキ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク ポロニアステーキ	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油	赤ピーマン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ	カルマぐふわせん 発芽玄米入り	あまからせん 白ぶどう&ほうれん草ジュース125ml
25	火	ごはん 牛乳 五目ごはん 鮭の塩焼き すまし汁 ミニゼリーりんご	牛乳 鶏肉 秋鮭塩焼き かまぼこ 豆腐	米 さとう サラダ油 ゼリー	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん だいこん えのきたけ みつば りんご	コアコアぶどうヨーグルト	米粉のカップケーキメープル
26	水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ(鶏そぼろ) みそ汁 ツナ和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ まぐろフレーク みそ	米 かたくり粉 揚げ油 さといも さとう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	紫芋ふんわりせんべい	ミレービスケット
27	木	ごはん 牛乳 ビビンバ 春雨スープ フルーツカクテル	牛乳 牛肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 はるさめ ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ とうもろこし いちご にら ブルーベリー 黄桃 パイン みかん レモン	がんばれ野菜家族	ロールケーキ プレーン
28	金	ごはん 牛乳 カレーライス(じゃがいも煮) ポイルウインナー コーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキムレスフランク	米 米粉カレーウ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	ソフトな小魚せん	さくらんぼゼリー
29	土	うどん 牛乳 ほうとううどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ みかん	ふわふわチップにんじん味	とうもろこしあられ ソースせん

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

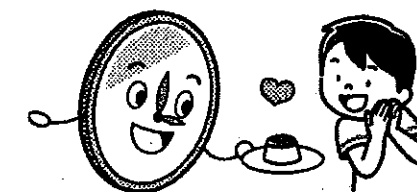
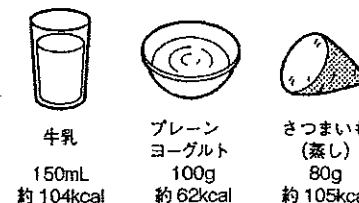
どんな おやつが いいのかな



子供の楽しみであるおやつの時間は、リラックスしたり、家族や友だちと楽しく過ごすなど大切な時間です。そして、3回の食事だけではとれないエネルギーや栄養素、水分を補給する場でもあります。

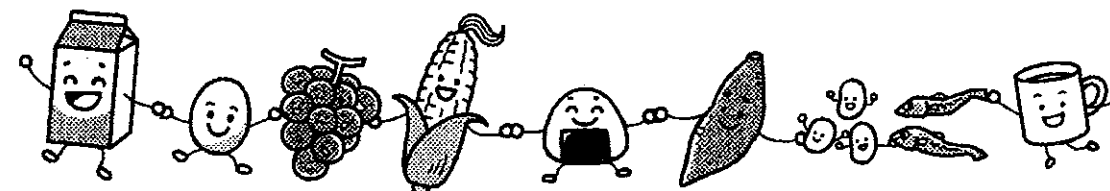
① おやつの適量・回数は

運動量や体格の個人差もありますが、1～2歳児は約100～150kcalを、3～5歳児は約200～260kcalを目安にします。1～2歳児は1日2回、3～5歳児は1日1回を目安にして時間を決めて与えます。



② おすすめの内容は

おやつの内容は、乳製品、旬の果物、野菜、穀類、いも類、豆類、小魚類など自然の味を生かしたものがおすすめです。市販品は薄味で脂肪の少ないものを選ぶとよいでしょう。水や麦茶など水分補給も大切です。



～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です～

虫歯になりやすいのはどんな食品



虫歯になりやすい食品は、キャラメルやチョコレート、ようかん、あめ、クッキー、ケーキなど砂糖が多い、歯につきやすい、口の中に残る時間が多いなどの特徴があてはまるもののことです。

食べるときは、だらだら食べず、食後は歯をみがきましょう。

