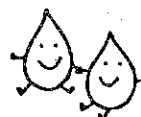




6月

予定献立表

& 給食だより



※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がです。
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。



認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
01 木	ごはん、すまし汁、菊花シウマイ、和風サラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、すりごま、米	◎牛乳、○豆乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、○ゼラチン、◎牛乳	16 金	ごはん、すまし汁、すき焼き風煮物、ごぼう入り、わかめの酢の物、くだもの	◎さつまいも、さといも、○油、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油、○ごま、米	◎牛乳、○牛乳、○大学芋
02 金	愛情の日	○砂糖	◎牛乳◎牛乳	17 土	ごはん、すまし汁、ツナのあまから丼、くだもの	砂糖、ごま油、米	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
03 土	ごはん、みそ汁、野菜そぼろ丼、くだもの	油、米粉、ごま油、米	◎牛乳、豚ひき肉、みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	19 月	ごはん、ラーメン、とりのごまみそ照り焼き、サラダ、くだもの	ゆでそば、マヨネーズ、○グラニュー糖、砂糖、すりごま、ごま、米	◎牛乳、○牛乳、○シュガーパイ
05 月	ごはん、すまし汁、マーボーなす、おからサラダ、くだもの	○米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、砂糖、片栗粉、米	豚ひき肉、おから、○ツナ油漬缶、赤みそ、ハム、◎牛乳	20 火	ごはん、相性汁、鰯のねぎソース、大根の煮物、くだもの	○食パン、じゃがいも、板こんにゃく、○マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま、米	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○たまごトースト
06 火	ごはん、豆乳スープ、赤魚の照り焼き、高野豆腐の煮つけ、くだもの	○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、あかうお、豆乳、○豆乳、○卵、卵、凍り豆腐、◎牛乳	21 水	ふるさと給食 ごはん、元気スープ、たっぷり玉葱ツナマヨ焼き、コールスローサラダ、くだもの	じゃがいも、○コーンフレーク、マヨネーズ、○油、油、砂糖、米	◎牛乳、○牛乳、○マシュマロサクサクボール
07 水	ふるさと給食 ごはん、わかめのスープ、五目焼きそば、アスパラ胡麻和え、くだもの	焼きそばめん、○じゃがいも、すりごま、ごま油、○片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、豚肉(肩)、えび、○とろけるチーズ、いか、◎牛乳	22 木	ごはん、すまし汁、厚揚げのそぼろあんかけ、小松菜とえのきのおひたし、くだもの	○小麦粉、さといも、○砂糖、○油、砂糖、米	◎牛乳、○牛乳、○パンキンマフィン
08 木	お誕生会 ごはん、みそ汁、サクサクチキン、ポテトサラダ、お楽しみデザート	じゃがいも、マヨネーズ、○黒砂糖、コーンフレーク、○焼ふ、○ごま、○砂糖、米	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、みそ(淡色辛みそ)、○バター、ウインナー、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	23 金	食育の日 ごはん、ねばねばみそ汁、白身魚のオムライス焼き、かぼちゃと豚肉の煮つけ、くだもの	○米、マヨネーズ、○ごま、油、砂糖、米	◎牛乳、○お茶、○梅じゃこおにぎり
09 金	ごはん、すまし汁、さばの竜田揚げ、野菜の含め煮、くだもの	じゃがいも、○白玉粉、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、米	◎牛乳、さば、鶏もも肉、○きな粉、◎牛乳	24 土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	米粉、砂糖、油、米	◎牛乳、○牛乳、○わらびもち
10 土	ごはん、わかめのスープ、豚肉の甘みそ炒め、くだもの	油、ごま、片栗粉、米	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	26 月	ごはん、新じゃがのコーンバターみそ汁、豚肉のマーメレード焼き、筑前煮、くだもの	じゃがいも、板こんにゃく、○マカロニ、スパゲティ、○砂糖、砂糖、米	◎牛乳、○牛乳、○マカロニきな粉
12 月	ごはん、みそ汁、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、くだもの	○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○マヨネーズ、マカロニ、米	◎牛乳、卵、ツナ油漬缶、みそ(淡色辛みそ)、○さきいか、ウインナー、◎牛乳	27 火	ごはん、野菜スープ、おろしれんこんのてんぷら、切干大根のナムル、くだもの	じゃがいも、○砂糖、油、砂糖、パン粉、ごま、片栗粉、ごま油、米	◎牛乳、○お茶、○フルーツヨーグルト
13 火	ごはん、すまし汁、山海揚げ、ささみともやしのあえ物、くだもの	○米、油、○砂糖、砂糖、片栗粉、すりごま、○黒ごま、米	白身魚すり身、○油揚げ、木綿豆腐、えび、鶏ささ身、蒸し大豆、油揚げ、◎牛乳	28 水	京都郷土料理 ごはん、ゆばのすまし汁、鮭の西京焼き、なすと豚肉のたいたん、くだもの	◎さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、米	◎牛乳、○牛乳、○抹茶ケーキ
14 水	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、鮭の塩こうじ焼、アスパラゆで、切干大根の煮物、くだもの	○米粉、じゃがいも、○砂糖、○油、砂糖、米	◎牛乳、さけ、○豆乳、みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、◎牛乳	29 木	絵本給食 ごはん、コーンスープ、ハンバーグ、フライドポテト、付け合わせ、くだもの	○食パン、じゃがいも、油、○小麦粉、○砂糖、パン粉、砂糖、○グラニュー糖、米	◎牛乳、○牛乳、○メロンパン風トースト
15 木	ごはん、中華スープ、イカのチリソース、ナムル、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、いか、○バター、ハム、◎牛乳	30 金	ごはん、カレー、ゆで豚のマリネ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、米粉、油、ごま、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、○牛乳、○黒糖クッキー

元気な1日は朝ごはんから！

私たちは、1日朝、昼、夜と3回の食事をとりま
す。朝食は、午前中の大切なエネルギー源とな
ります。

元気に1日をスタート
させるために、毎朝、
朝ごはんをしっかり
食べましょう。



忙しい朝にあっという間にしっかり朝ごはん！混ぜたらあとはレンジにお任せ。簡単＆時短でできちゃう蒸しパンです。マグカップで作るので洗い物も少なく済むのも嬉しいポイント。

～マグカップで蒸しパン～

材料(1人前)
ホットケーキミックス・50g
牛乳……………大さじ2
砂糖……………小さじ2

作り方

1.材料を全て電子レンジ対応のマグカ
ップに入れ、よくかき混ぜます。
2.ふんわりとラップをかけ、600Wの電
子レンジで1分半加熱し、中まで火が
通ったら完成です。

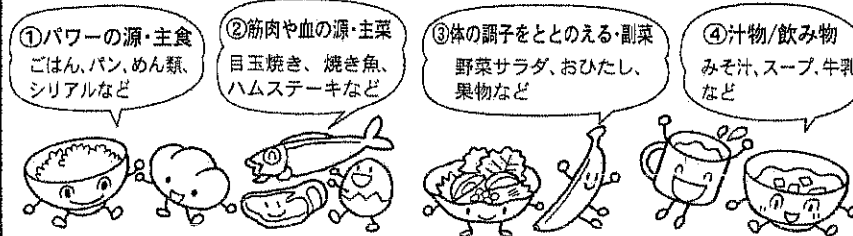
コーン・ハム・チーズを
入れてもおいしいよ。



※12日(月)から16日(金)は、歯の衛生週間「かみかみウィーク」です。よく噛んで食べる事に
つながるように、切干大根・根菜類、肉、イカなどの食材を献立に取り入れています。

朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

～認定こども園・保育所
せらのふるさと給食～

今月のせら食材



玉葱、アスパラ

・たっぷり玉葱ツナマヨ焼き
・アスパラ胡麻和え