



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			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	ごはん、みそ汁、鮭のチーズ焼き、ピーマンとほうれんそうのあえ物、くだもの	○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、ピーマン、すりごま、砂糖、ごま油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、○卵、みそ、○バター、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、油揚げ、○脱脂粉乳、◎牛乳	りんご、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、○にんじん、にんじん、しめじ、干しいたけ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○キャラットケーキ	16火	ごはん、みそ汁、豆腐のまりあげ、わかめの酢の物、くだもの	片栗粉、油、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま、米	木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、卵、◎牛乳	バナナ、だいこん、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しょうが、カットわかめ、ねぎ	◎牛乳、○お茶、○ブルーベリーヨーグルト
02火	ごはん、みそ汁、とんカツ、じゃが芋きんぴら、くだもの	じゃがいも、○米、○もち米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま、○ごま油、米	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)、油揚げ、赤みそ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、○にんじん、こまつな、○いんげん、カットわかめ、○干しいたけ、○しょうが	◎牛乳、○お茶、○中華おこわ	17水	ごはん、元気スープ、あじのさっぱり漬、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、あじ、木綿豆腐、○卵、鶏ひき肉、○バター、ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、トマト、いんげん、○レモン、レモン果汁、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○瀬戸内レモンケーキ
03水	ごはん、中華のスープ、焼きそば、アスパラの胡麻和え、くだもの	焼きそばめん、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、すりごま、ごま油、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、○とろけるチーズ、ちくわ、◎牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、だいこん、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、○たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○カレーチーズトースト	18木	ごはん、すまし汁、牛肉の甘みそ炒め、玉ねぎドレッシングサラダ、くだもの	○米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、○砂糖、米	牛肉(もも)、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ(黄)、もやし、こまつな、キャベツ、ピーマン、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、カットわかめ、○あおのり	◎牛乳、○お茶、○とりそぼろおにぎり
04木	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、白身魚のチリソース、ベーコンと野菜のパンネ、くだもの	じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、パンネ、油、片栗粉、○砂糖、○ごま、砂糖、米粉、米	○牛乳、たら、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ベーコン、バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、ごぼう、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ごまドーナツ	19金	食育 音で遊ぼう！どんな食材かな？ みそ汁の日 ごはん、豆腐みそ汁、鱈のマヨネーズ焼き、ゆで豚とアスパラのマリネ、くだもの	○食パン、マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、さわら、木綿豆腐、○とろけるチーズ、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、○ベーコン、白みそ、◎牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、○たまねぎ、たまねぎ、○ピーマン、白みそ、◎牛乳	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○ピザトースト
05金	運動会、雨天の場合 愛情の日 ごはん、すまし汁、ツナのあまから丼、くだもの	じゃがいも、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、米、○パイ皮	○牛乳、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○シュガーパイ	20土	ごはん、すまし汁、野菜そぼろ丼、くだもの	油、片栗粉、米粉、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、○ゼラチン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
06土	ごはん、野菜スープ、豚肉のビビンバ、くだもの	ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚肉(肩)、○ゼラチン、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、バナナ、ほうれんそう、○みかん缶、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー	22月	食育 北海道郷土料理 ごはん、ごさん子汁、さけのちゃんちゃん焼き、かにかまとコーンのサラダ、くだもの	じゃがいも、○米粉、○砂糖、砂糖、○油、油、ごま油、米	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、○きな粉、バター、◎牛乳	○かぼちゃ、だいこん、にんじん、キウイフルーツ(黄)、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○かぼちゃだんご
08月	ごはん、すまし汁、さばのみそ煮、切干大根の煮物、くだもの	○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、米	○牛乳、さば、○豆乳、○こしあん(生)、赤みそ、油揚げ、ちくわ、○脱脂粉乳、○きな粉、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、さやえんどう、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○きなこ蒸しパン	23火	ごはん、すまし汁、マーボー豆腐、ブロッコリーのナムル、くだもの	○小麦粉、○砂糖、○油、ごま油、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、○豆乳、赤みそ、ハム、○脱脂粉乳、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、にんにく、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○マーラーカオ
09火	運動会予備日 ごはん、ウインナーカレー、スパゲティのサラダ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、小麦粉、スパゲティ、オリーブ油、米	○牛乳、ウインナー、○無塩バター、ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○クッキー	24水	ごはん、みそ汁、オムレツ、大根の中華あえ、くだもの	じゃがいも、○黒砂糖、○焼酎、油、ごま、砂糖、ごま油、○砂糖、○ごま、米	○牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、ちくわ、○きな粉、◎牛乳	バナナ、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○麩のラスク
10水	ごはん、すまし汁、肉みそ丼、ほうれんそうとツナのあえもの、くだもの	じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、米	○牛乳、○調製豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○きな粉、赤みそ、バター、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ(黄)、なす、ほうれんそう、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○豆乳くず餅	25木	ごはん、吉野汁、菊花シュウマイ、キャベツのレモン酢あえ、くだもの	○米粉、○砂糖、しゅうまいの皮、○油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、○豆乳、しらす干し、◎牛乳	バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、レモン果汁、ねぎ、しょうが、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○米粉のガトーショコラ
11木	お誕生会 ごはん、みそ汁、チキン南蛮、ひき肉と春雨のカレー味、お楽しみデザート	○じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、はるさめ、○油、○片栗粉、○米粉、ごま油、米	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○ウインナー、豚ひき肉、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、○にんじん、キャベツ、コーン缶	◎牛乳、○牛乳、○にんじんポンデケーキ	26金	ごはん、みそ汁、白身魚のムニエル、タルタルソース、五目野菜の煮もの、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、米、○パイ皮	○牛乳、あかうお、木綿豆腐、豚肉(肩)、バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、○ブルーベリージャム、ねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ブルーベリーパイ
12金	ごはん、うどん、鮭の塩こうじ焼き、筑前煮、くだもの	干しひやむぎ、砂糖、米	さけ、○牛乳、○カルピス、油揚げ、かまぼこ、ちくわ、○ゼラチン、◎牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、いんげん	◎牛乳、○お茶、○カルピスゼリー	27土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	じゃがいも、砂糖、米粉、油、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、◎牛乳	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、えのきたけ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
13土	ごはん、みそ汁、牛丼、くだもの	油、砂糖、米	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、牛肉(肩)、木綿豆腐、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、こまつな、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○プリン	29月	ごはん、味噌汁、ピーマンの肉づめ、かみかみゴボウサラダ、くだもの	○米、じゃがいも、パン粉、油、ごま、砂糖、ごま油、米	豚ひき肉、牛ひき肉、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○かつお節、◎牛乳	ピーマン、バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、○えだまめ(冷凍)、カットわかめ、ねぎ	◎牛乳、○お茶、○おかかチーズおにぎり
15月	ごはん、コーンスープ、煮込みハンバーグ、ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、米	○牛乳、◎牛乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、○きな粉	たまねぎ、オレンジ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、コーン缶、きゅうり、にんじん	◎牛乳、○牛乳、○マカロニきな粉	30火	ごはん、相性汁、たっぷり玉葱ツナマヨ焼き、はるさめあえ物、くだもの	じゃがいも、○コッペパン、マヨネーズ、○粉糖、はるさめ、砂糖、ごま、米	○牛乳、豆乳、ピザ用チーズ、ウインナー、ハム、白みそ、ベーコン、ツナ油漬缶、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、だいこん、コーン缶、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、○レモン果汁	◎牛乳、○牛乳、○レモンラスク

～1回の食事でどれくらい
噛んでいますか？～



食事をするとき、何回噛んでいるか意識したことは、ありますか？
弥生時代は1回の食事に約4000回噛んでいたと言われて
います。しかし、最近では、グーンと減って1000回以下になっ
ているそうです。

食べ物、噛めば噛むほど体にいい効果があります。**一口食べ
たら30回ぐらいを目安**に噛んで食べるようにしましょう。

よくかむ 8大効果
ひみこの歯がーぜ！



かみかみごぼうサラダ

材料(4人分)
ごぼう・・・1/4本
キャベツ・・・3枚
にんじん・・・1/4本
もやし・・・1/2袋

調味料
サラダ油・・・大さじ3
酢・・・大さじ11/2
醤油・・・大さじ11/2
塩・砂糖・・・ひとつまみ
ごま・・・適量



作り方
①ごぼう(千切り)、人参(千切り)、キャベツ(細切)に切る。
②鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、もやし、キャベツの順に
入れてゆでる。(歯ごたえを残す。)
③②をよくしぼり、調味料で味をつける。

～認定こども園・保育所
せらのふるさと給食～

6月4日使用分の世羅食材
・ベーコンと野菜のパンネ



にんにく

今月のせら食材



小松菜



トマト



アスパラガス



豚肉



牛肉



卵