

令和4年度

# 6 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 水	アマランサスご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き キャベツのおかか和え	コーヒー牛乳 小魚	お茶 ヨーグルト
2 木	麦ご飯 もやしと人参のみそ汁 すき煮風玉子焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 ビスケット	牛乳 ホットケーキビザパン
3 金	ゆかりご飯 豚肉と大根のみそ汁 サワラの白みそ焼き さやえんどうとちくわの卵とじ	牛乳 バナナ	のむヨーグルト ポテトチーズ団子
4 土	そばろチャーハン わかめスープ オレンジ	ぶどうジュース	せんべい

6 月	麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 酢豚 ごぼうチーズサラダ	牛乳 ポーロ	牛乳 パンせんべい
7 火	えんどうご飯 キャベツとツナスープ チキン南蛮 ひじきの五目煮	牛乳 りんご	お茶 水ようかん
8 水	麦ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 鯖のみそ煮 ササミときゅうり・もやし酢の物	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 チョコドーナツ
9 木	マーボーラーメン 野菜かき揚げ りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャムサンド
10 金	麦ご飯 もやしそばろスープ メルルーサの梅天ぷら 刻み昆布とさつま揚げの含め煮	牛乳 スティックパン	のむヨーグルト レモンケーキ
11 土	豚丼 たくあんのおかか和え オレンジ	野菜ジュース	ビスケット

13 月	照り焼き丼 てまり麩とわかめのすまし汁 ゆで豚肉ときゅうりのごま和えゼリー	牛乳 せんべい	フルーツパフェ
14 火	ひじきご飯 そうめん汁 豆腐入り松風焼き きんぴらはるさめ	牛乳 昆布	カルピス ウインナーロール
15 水	バターロールパン ミルク エビ入り八宝菜スープ フィッシュボール 和風スパゲティーサラダ	のむヨーグルト 小魚	コーヒー牛乳 バナナレズンクッキー
16 木	サラダうどん 根菜と高野豆腐の筑前煮 メロン	牛乳 せんべい	お茶 お好み焼き
17 金	夏野菜カレー キャベツ・ハムサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	アイスフルーチェ
18 土	そばめし ヨーグルトサラダ	りんごジュース	ビスケット

20 月	麦ご飯 茄子と油揚げのみそ汁 鶏肉とれんこんの甘酢ごま炒め かぼちゃサラダ	牛乳 ポーロ	コーヒー牛乳 サブレ
21 火	梅ご飯 切り干し大根と厚揚げのみそ汁 サワラのチーズ風味焼き トマトとササミのドレッシング和え	牛乳 スティックパン	カルピス ポップコーン
22 水	お 弁 当 の 日		ヤクルト アイスクリーム
23 木	麦ご飯 ごぼうと油揚げのみそ汁 はんぺんと枝豆のふんわり揚げ はるさめとハム・卵の酢の物	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 チーズケーキ
24 金	肉みそスパゲティー ツナサラダ バナナ	牛乳 せんべい	お茶 おはぎ
25 土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	オレンジジュース	せんべい

27 月	麦ご飯 かぼちゃとわかめのみそ汁 ふんわり鶏つくね 茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 ポーロ	フルーツポンチ
28 火	冷やし中華 肉じゃが メロン	のむヨーグルト ビスケット	お茶 夏野菜おにぎり
29 水	枝豆ご飯 茄子と冬瓜のみそ汁 アジの甘辛揚げ 豆腐とハムサラダ	牛乳 バナナ	お茶 ミルクゼリー
30 木	トースト ミルク ウインナーコーンスープ 茄子のミートグラタン ポテト卵サラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 ガレットココ



令和4年度

# 6月分給食献立表 (離乳食)

総社保育園

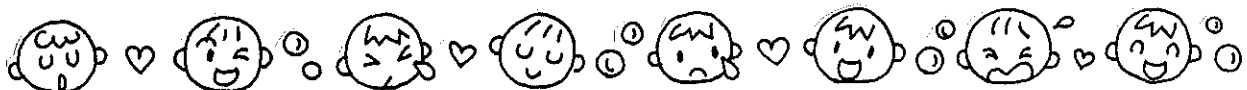
日	曜	献立名			10時おやつ	3時おやつ
1	水	人参・キャベツ・白身魚がゆ	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	ミートボールとじゃがいも含め煮	ポーロ	芋りんご煮
2	木	かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ	大根とキャベツのみそ汁	白身魚の玉ねぎ人参おろし煮	ビスケット	ホットケーキ
3	金	人参・じゃがいも・ほうれん草がゆ	ササミと大根のみそ汁	白身魚とかぼちゃ煮	バナナ	ポテト団子
4	土	鶏ミンチ・人参・じゃがいも・玉ねぎがゆ	バナナ		ビスケット	せんべい

6	月	じゃがいも・キャベツ・人参・白身魚がゆ	豆腐とほうれん草のみそ汁	ミートボールの酢豚風	ポーロ	パンがゆ
7	火	人参・かぼちゃ・玉ねぎがゆ	キャベツと白身魚のスープ	ササミのトマト煮	おろしりんご	フルーツゼリー
8	水	きゅうり・玉ねぎ・人参・かぼちゃがゆ	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	白身魚のみそ煮	せんべい	ポテトドーナツ
9	木	煮込みうどん	マーボー豆腐	おろしりんご	ビスケット	ジャムサンド
10	金	人参・かぼちゃ・玉ねぎがゆ	大根と鶏ミンチスープ	白身魚の竜田揚げ	バナナ	ポテトドーナツケーキ
11	土	鶏ミンチ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参がゆ	バナナ		せんべい	ビスケット

13	月	きゅうり・人参・じゃがいもがゆ	豆腐スープ	ミートローフ風	せんべい	バナナヨーグルト
14	火	かぼちゃ・人参・白身魚・じゃがいもがゆ	そうめんとほうれん草汁	豆腐入り松風焼き	バナナ	ほうれん草ボール
15	水	パンがゆ	かぼちゃスープ	フィッシュボール	ビスケット	バナナケーキ
16	木	サラダうどん	かぼちゃのそぼろ煮	おろしりんご	せんべい	ホットケーキ
17	金	人参・じゃがいも・鶏ミンチ・きゅうりがゆ	キャベツ・人参・白身魚のとろみ煮	バナナ	ビスケット	かぼちゃ茶巾
18	土	白身魚・人参・じゃがいも・かぼちゃがゆ	ヨーグルトサラダ		ポーロ	ビスケット

20	月	人参・玉ねぎ・白身魚がゆ	茄子と豆腐のみそ汁	ササミとカボチャ煮	ポーロ	りんご人参煮
21	火	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・かぼちゃがゆ	大根とササミのみそ汁	白身魚のトマト煮	ビスケット	人参蒸しパン
22	水	お 弁 当 の 日			せんべい	ビスケット
23	木	きゅうり・人参・じゃがいもがゆ	豆腐のみそ汁	白身魚のふんわり揚げ	バナナ	かぼちゃおやき
24	金	玉ねぎ・かぼちゃ・人参がゆ	肉じゃが風	バナナ	せんべい	いも人参がゆ
25	土	人参・じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃがゆ	フルーツヨーグルト		ビスケット	せんべい

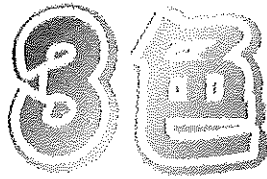
27	月	じゃが芋・人参・キャベツ・白身魚がゆ	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	ふんわり鶏つくね	ポーロ	フルーツきんとん
28	火	煮込みうどん	肉じゃが	おろしりんご	ビスケット	かぼちゃがゆ
29	水	かぼちゃ・人参・キャベツ・鶏ミンチがゆ	茄子と豆腐のみそ汁	白身魚のグリーンソース煮	バナナ	パンケーキ
30	木	パンがゆ	かぼちゃスープ	ミートローフ風	せんべい	にゅうめん



# 給食だより

令和4年度

6月



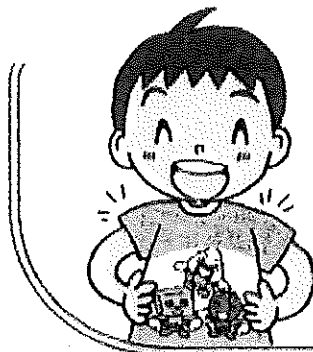
赤

黄

緑

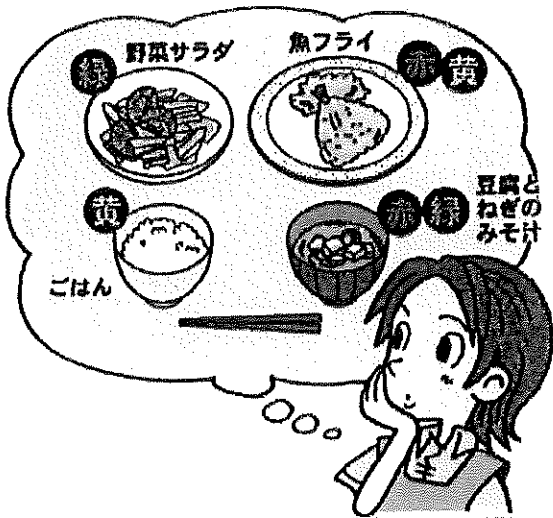
## そろった食事をしましょう

栄養素の働きの特徴から食べ物を3つの色にわけた「3色食品群」は、簡単で理解しやすい食べ物の分類方法として知られています。栄養バランスのよい食事をするための参考にしましょう。



### 食べ物も 組み合わせると 栄養効果UP!!

ひとつの食べ物だけで、体に必要な栄養をすべて補うことはできません。そこで、いろいろな食べ物を組み合わせると、お互いに足りない栄養素を補うことができます。また、一緒にとることでほかの栄養素の働きを助けるなどの相乗効果も期待されます。



### 3つの色もそろえて 献立づくり

献立を考える時、3色食品群の食べ物がすべて含まれているようにしましょう。ごはんやパン、めん類など黄の食べ物は、献立の主になるものなので、必ず入れるようにします。それに主菜になるおかず(肉や魚、卵などの赤の食べ物)、副菜になるおかず(野菜など緑の食べ物)を組み合わせます。赤の食べ物が多すぎたり、緑の食べ物が不足しないように気をつけましょう。

<p><b>やん</b> たまごやきくん</p>	<p>からだをつくる もとになる</p>
<p><b>き</b> おにぎりくん</p>	<p>ねつや ちからの もとになる</p>
<p><b>みどり</b> トマトちゃん</p>	<p>からだの ちょうしをととのえる</p>