

給食献立表

2022年6月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	水	御飯 鶏肉のマーマレード煮 なめ茸和え 味噌汁(麩・人参・玉葱)	牛乳 あじさいゼリー ミレービスケット	米、砂糖、焼麩	牛乳、鶏肉、味噌、生クリーム	ぶどう濃縮果汁、人参、小松菜、マーマレード、玉葱、なめ茸、粉寒天、にんにく
2・16	木	御飯 鮭の生姜焼き うの花炒り 味噌汁(茄子・玉葱・油揚げ)	牛乳 アメリカンドック メロン	米、こんにやく、砂糖、ホットケーキミックス粉、油	牛乳、鮭、ウインナー、おから、卵、味噌、油揚げ	メロン、茄子、長葱、人参、玉葱、干椎茸
3・17	金	ロールパン ポトフ 南瓜サラダ ヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり(醤油) グレープフルーツ	ロールパン、米、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、豚肉	南瓜、人参、玉葱、グレープフルーツ、キャベツ、ズッキーニ、胡瓜、かぶ
4・18	土	カレーライス フレンチサラダ 野菜スープ (トマト・青梗菜・玉葱)	牛乳 カル鉄イチゴウエハース やさいかりんとう バナナ	米、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、バター	バナナ、玉葱、トマト、ブロッコリー、青梗菜、人参、コーン缶、いちごジャム
6・20	月	御飯 麻婆豆腐(茄子入り) ピーマン炒め すまし汁(ほうれん草・玉葱)	牛乳 きな粉シフォンケーキ メロン	米、ピーマン、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽、卵、味噌、きな粉	玉葱、メロン、茄子、ほうれん草、人参、長葱、ピーマン
7・21	火	御飯 かじきのフライ 納豆和え 味噌汁(キャベツ・長葱・えのきたけ)	牛乳 メロンパン りんご	米、ロールパン、油、ホットケーキミックス粉、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、納豆、卵、味噌	りんご、キャベツ、人参、オクラ、長葱、えのきたけ
8・22	水	五目うどん さつまいもの甘煮 トマト ヨーグルト	牛乳 じゃこおにぎり グレープフルーツ	さつまいも、干麺、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、しらす、かつお節	人参、玉葱、長葱、にら、トマト、青梗菜、干椎茸、グレープフルーツ
9・23	木	ぶどうパン 南瓜グラタン ミックスサラダ 若布スープ(若布・玉葱)	牛乳 どうぶつビスケット 二色せんべい バナナ	ぶどうパン、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、バター	バナナ、南瓜、レタス、玉葱、人参、パセリ、胡瓜、コーン缶、若布、マッシュルーム缶
10・24	金	御飯 鯖のかば焼き風 大根のきんぴら 味噌汁(もやし・万能葱・しめじ)	牛乳 包み揚げ オレンジ	米、さつまいも、片栗粉、ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、鯖、さつまいも揚げ、味噌、チーズ、バター	大根、オレンジ、もやし、万能葱、人参、しめじ、いんげん
11・25	土	御飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の煮浸し すまし汁(豆腐・人参・玉葱)	牛乳 かりんとうどーナつ 小魚ぼんせん バナナ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	バナナ、ほうれん草、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン
13・27	月	ボンゴレロッソ じゃが芋のバター煮 野菜スープ(レタス・玉葱) 牛乳	牛乳 おにぎり(昆布佃煮) りんご	じゃが芋、スパゲティ、米、砂糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、あさり缶、バター、ベーコン、粉チーズ	玉葱、りんご、レタス、ホールトマト缶、人参、アスパラガス、昆布佃煮
14・28	火	御飯 鯖の当座煮 青梗菜のさつと煮 味噌汁(さつまいも・人参・大根・長葱)	牛乳 抹茶ケーキ オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、鯖、卵、味噌、油揚げ、バター	青梗菜、オレンジ、人参、大根、長葱、えのきたけ
29	水	御飯 擬製豆腐 小松菜のナムル 味噌汁(白菜・玉葱)	牛乳 サンドイッチ メロン	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、卵、豚挽、竹輪、味噌、ツナ缶、ごま	白菜、玉葱、小松菜、胡瓜、人参、長葱、メロン、いちごジャム、ひじき
30	木	御飯 すずきの梅焼き 南瓜の味噌煮 すまし汁(モロヘイヤ・人参・玉葱)	牛乳 焼きうどん グレープフルーツ	米、うどん、砂糖、油	牛乳、すずき、豚肉、味噌、かつお節	南瓜、玉葱、人参、モロヘイヤ、キャベツ、ピーマン、椎茸、梅干、グレープフルーツ
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	576kcal	鉄	3mg
			たんぱく質	23.1g	カルシウム	270mg
			脂質	19.0g	ビタミンC	37mg
			塩分	2.6g	食物繊維	5.0g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2022年6月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	水	全粥・軟飯 つくね煮 和えもの 味噌汁	鶏挽 小松菜、人参 麩、玉葱、人参	煮込みうどん 魚のおろし煮 南瓜ソテー	うどん、人参、玉葱、 ブロッコリー たら、大根 南瓜	煮込みうどん 魚のおろし煮	うどん、人参、玉葱、 ブロッコリー たら、大根
2・16	木	全粥・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	鮭 おから、人参、玉葱 茄子、玉葱	パンがゆ・食パン チキンバーグ 磯和え 野菜スープ	鶏挽、玉葱、人参 ほうれん草、人参、青のり じゃが芋、人参、玉葱	チーズドック 野菜スープ	チーズ、牛乳、卵、油、 ホットケーキミックス粉 じゃが芋、人参、玉葱
3・17	金	パンがゆ・食パン ポトフ 温野菜 ヨーグルト	ズッキーニ、キャベツ 鶏挽、人参、玉葱、かぶ、 南瓜、人参、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 干草焼き 野菜ソテー 味噌汁	卵、人参、玉葱、にら 青梗菜、玉葱、人参 さつま芋、人参	焼きおにぎり 味噌汁	米、昆布、塩、醤油 さつま芋、人参
4・18	土	全粥・軟飯 肉じゃが 野菜サラダ 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋 ブロッコリー、人参、チーズ トマト、玉葱、青梗菜	全粥・軟飯 煮奴 紅白煮 味噌汁	豆腐 大根、人参 茄子、玉葱	軟飯 煮奴 紅白煮	豆腐 大根、人参
6・20	月	全粥・軟飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め すまし汁	玉葱、長葱、茄子 豆腐、豚挽、人参、 ビーフン、玉葱、人参、ピーマン ほうれん草、玉葱	全粥・軟飯 魚のホイル焼き ゆかり和え 洋風味噌汁	たら、玉葱、アスパラ かぶ、葉、ゆかり 人参、玉葱、南瓜、豆乳	きな粉シフォンケーキ 洋風味噌汁	小麦粉、卵、牛乳、油、 ベーキングパウダー、 砂糖、きな粉 人参、玉葱、南瓜、豆乳
7・21	火	全粥・軟飯 煮魚 納豆和え 味噌汁	かじき オクラ、人参、納豆 キャベツ、玉葱	パンがゆ・食パン そぼろ煮 じゃが芋のコンソメ煮 野菜スープ	ブロッコリー 鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、人参 白菜、人参	メロンパン 野菜スープ	ロールパン、砂糖、 ホットケーキミックス粉、 卵、牛乳 白菜、人参
8・22	水	煮込みうどん さつま芋の甘煮 トマト・ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、青梗菜 さつま芋 トマト・プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 かじき炒め おなか和え 味噌汁	かじき、人参、玉葱、にら 小松菜、人参、かつお節 大根、人参	じゃこおにぎり 味噌汁	米、しらす、人参、にら、 かつお節、砂糖、醤油 大根、人参
9・23	木	パンがゆ・食パン 南瓜のクリーム煮 ミックスサラダ 野菜スープ	小麦粉、バター 鶏挽、南瓜、玉葱、牛乳、 ツナ、白菜、人参 かぶ、玉葱	全粥・軟飯 炒り豆腐 野菜ソテー 味噌汁・フルーツ	ピーマン 卵、豆腐、人参、玉葱、 キャベツ、人参、玉葱 里芋、人参、玉葱・バナナ	軟飯 炒り豆腐 野菜ソテー フルーツ	ピーマン 卵、豆腐、人参、玉葱、 キャベツ、人参、玉葱 バナナ
10・24	金	全粥・軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	たら 大根、人参 ブロッコリー、玉葱、人参	煮込みうどん 肉団子のケチャップ煮 さつま芋のチーズ焼き	うどん、人参、玉葱、 ズッキーニ 豚挽、玉葱、ケチャップ さつま芋、チーズ	包み揚げ 野菜スープ	さつま芋、バター、砂糖、 チーズ、餃子の皮、油 人参、玉葱、ズッキーニ
11・25	土	全粥・軟飯 豚挽のみそ炒め ほうれん草の煮浸し すまし汁	玉葱、ピーマン 豚挽、人参、キャベツ、 ほうれん草、人参 豆腐、人参、玉葱	具だくさんがゆ ごま和え 味噌汁	米、しらす、人参、 玉葱、青梗菜 茄子、ごま 冬瓜、玉葱	具だくさんがゆ ごま和え	米、しらす、人参、 玉葱、青梗菜 茄子、ごま
13・27	月	煮込みうどん じゃが芋のバター煮 ズッキーニソテー	うどん、豚挽、人参、アスパラ、 玉葱、ホールトマト缶、粉チーズ じゃが芋、人参、バター ズッキーニ、玉葱	全粥・軟飯 ツナの炒めもの かぶのあんかけ 味噌汁	ツナ、人参、玉葱、ピーマン かぶ、葉、人参 キャベツ、にら	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 キャベツ、にら
14・28	火	全粥・軟飯 魚の甘酢煮 青梗菜のさっと煮 味噌汁	かじき 青梗菜、人参 さつま芋、人参、玉葱、大根	全粥・軟飯 そぼろ煮 チーズ和え すまし汁	豚挽 白菜、人参、粉チーズ オクラ、玉葱	抹茶ケーキ すまし汁	小麦粉、卵、バター、 ベーキングパウダー、 砂糖、抹茶 オクラ、玉葱
29	水	全粥・軟飯 擬製豆腐 小松菜のナムル 味噌汁	長葱 豆腐、卵、豚挽、人参、 小松菜、人参、ごま 白菜、玉葱	パンがゆ・食パン 鮭のムニエル 冬瓜のトマト煮 野菜スープ	鮭、小麦粉 冬瓜、トマト ブロッコリー、人参、玉葱	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、チーズ ブロッコリー、人参、玉葱
30	木	全粥・軟飯 煮魚 南瓜の味噌煮 すまし汁	すずき 南瓜 モロヘイヤ、人参、玉葱	煮込みうどん さつま芋のきんぴら フルーツ	うどん、豚挽、ピーマン、 人参、玉葱、キャベツ さつま芋、ごま バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、豚挽、ピーマン、 人参、玉葱、キャベツ バナナ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2022年6月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1・15	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 だし、味噌 小松菜、だし	煮込みうどん たらのおろし煮	うどん、人参、南瓜、 ブロッコリー、だし、醤油 たら、大根、だし、醤油
2・16	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の煮物	鮭、だし、醤油 人参、玉葱、茄子、 だし、味噌	パンがゆ 豆腐の野菜煮 やわらか煮	豆腐、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 ほうれん草、だし
3・17	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 南瓜ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 南瓜つぶし キャベツつぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 温野菜	豆腐、かぶ、キャベツ、 だし、塩 南瓜、人参、玉葱、だし	七倍がゆ そぼろ煮 さつま芋のマッシュ	鶏挽、玉葱、だし、味噌 さつま芋、人参、だし
4・18	土		つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・たい じゃが芋つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 肉じゃが ブロッコリーのトマト煮	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 ブロッコリー、トマト、だし	七倍がゆ 煮奴 クタクタ煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、茄子、 大根、だし、味噌
6・20	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 茄子、だし、味噌 ほうれん草、だし、塩	七倍がゆ しらす煮 野菜の味噌煮	しらす、だし 人参、玉葱、かぶ、 南瓜、だし、味噌
7・21	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鮭のやわらか煮 クタクタ煮	鮭、人参、玉葱、だし、醤油 キャベツ、だし、味噌	パンがゆ 鶏のスープ煮 じゃが芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、白菜、 ブロッコリー、だし、塩 じゃが芋、だし
8・22	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮魚 煮奴 ヨーグルト	うどん、人参、玉葱、トマト、 さつま芋、だし、醤油 豆腐、だし、醤油 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 トロトロ煮	鮭、だし 人参、玉葱、大根、 小松菜、だし、味噌
9・23	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト 南瓜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす かぶつぶし 南瓜つぶし	パンがゆ そぼろ煮 野菜煮	鶏挽、だし、塩 人参、かぶ、南瓜、 だし、醤油	七倍がゆ 豆腐の旨煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 里芋、だし、味噌 キャベツ、だし
10・24	金	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 大根ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 大根つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 煮魚 スープ煮	たら、だし、醤油 人参、玉葱、大根、 ブロッコリー、だし、味噌	煮込みうどん さつま芋の煮物	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、醤油 さつま芋、だし
11・25	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい ほうれん草つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 煮浸し	鶏挽、キャベツ、 玉葱、だし、味噌 ほうれん草、人参、だし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ クタクタ煮	豆腐、玉葱、冬瓜、 だし、醤油 茄子、人参、だし、塩
13・27	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん 紅白煮	うどん、豆腐、玉葱、 だし、醤油 じゃが芋、人参、だし	七倍がゆ 鮭のやわらか煮 かぶの煮物	鮭、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 かぶ、だし
14・28	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 大根つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ しらすの野菜煮 さつま芋マッシュ	しらす、人参、玉葱、 大根、だし、味噌 さつま芋、だし	七倍がゆ 鶏挽の野菜あんかけ 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 白菜、だし
29	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 白菜ペースト 小松菜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 白菜つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 トロトロ煮	鶏挽、だし、醤油 人参、玉葱、白菜、 小松菜、だし、味噌	パンがゆ 魚のトマト煮 野菜の旨煮	たら、トマト、だし、塩 人参、玉葱、冬瓜、 ブロッコリー、だし
30	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 南瓜ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 南瓜つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 鮭のどろみ煮 南瓜の煮物	鮭、人参、玉葱、 青菜、だし、味噌 南瓜、だし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 キャベツ、さつま芋、 だし、醤油 豆腐、だし、醤油

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2022年6月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 水	おにぎり(若菜)	米			
2・16 木	サンドイッチ	食パン		りんごジャム	
3・17 金	肉味噌うどん	干しうどん、 片栗粉、三温糖	豚挽肉、味噌	人参、玉葱、もやし	みりん、醤油
6・20 月	コーントースト	食パン、マヨドレ		クリームコーン缶、 コーン缶、パセリ	
7・20 火	ピラフ	米	ベーコン	人参、玉葱	コンソメ、食塩
8・22 水	サンドイッチ	食パン		あんずジャム	
9・23 木	おにぎり(鮭)	米	鮭、ごま		食塩
10・24 金	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ	豆乳		
13・27 月	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
14・28 火	チヂミ・バナナ	米粉、 片栗粉、ごま油	豚挽肉	バナナ、にら、玉葱	コンソメ、食塩
29 水	スティックパン	食パン、 グラニュー糖			
30 木	おにぎり(ゆかり)	米			

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



給食だより

2022年6月
常盤こころ保育園

6月は梅雨入りの季節です。雨の中でもきれいに咲くあじさいが目を楽しませてくれます。
入園してから早2か月、新しい環境での生活にすっかり慣れた子どもたちは、毎日給食をたくさん食べて元気いっぱい遊んでいます。今回の給食だよりでは「食育」について紹介します。

6月は「食育月間」

2006年3月に「食育推進基本計画」が策定され、毎年6月を「食育月間」、毎月19日は「食育の日」となりました。一生の宝物となる心身の健康に、食育は大きな役割を果たしています。

「さいたま市 5つの「食べる」」を食育の目標としたさいたま市食育推進計画を紹介しますので、ぜひ家庭でも食育に取り組んでみてください。

- さ 「三食しっかり」食べる
- い 「いっしょに楽しく」食べる
- た 「確かな目をもって」食べる
- ま 「まごころに感謝して」食べる
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる



その他にも危険がない範囲で一緒に料理をしたり、食事の盛り付けやお皿の後片付けなどのお手伝いをさせてみましょう。

～お願い～

保育園では魚屋さんに魚の骨は抜いてもらい、調理する時も1つ1つ確認して提供していますが、完全にとりきることが難しいのが現状です。

ぜひ、家庭でも骨のある魚で子どもの目の前で骨があることを教えてください。

～お知らせ～

たいよう組はさつま芋、そら組はなす、かぜ組はピーマン、ほし組はラディッシュの野菜の苗や種を植えました。野菜ができて収穫したら、給食室で調理して提供し、給食だよりでもお知らせしていきたいと思います。子どもたちも野菜ができるのを楽しみにしている様子でした。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。