

給食献立表

2024年6月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1・15 土	御飯 鶏の照り煮 なめ茸和え 味噌汁	米 鶏肉、人参、ごま油、だし、砂糖、醤油 小松菜、人参、なめ茸 豆腐、人参、玉葱、だし、味噌	どうぶつビスケット おせんべいしょうゆ味 バナナ		
3・17 月	カレーライス フレンチサラダ 若布スープ	米、豚肉、にんにく、生姜、人参、玉葱、じゃが芋、バター、 小麦粉、牛乳、カレー粉、ソース、ケチャップ、塩、いちごジャム キャベツ、人参、コーン缶、チーズ、砂糖、塩、酢、油 若布、長葱、だし、塩、醤油	チヂミ (米粉、片栗粉、鶏挽、にら、玉葱、 塩、コンソメ、ごま、ごま油) メロン		
4・18 火	ボンゴレロツン さつま芋のサラダ 野菜スープ	スパゲッティ、ベーコン、あさり缶、にんにく、オリーブ油、 人参、玉葱、アスパラガス、ホールトマト缶、砂糖、塩、コンソメ さつま芋、人参、玉葱、塩、マヨネーズ 青梗菜、玉葱、塩、コンソメ	メロンパン (ロールパン、ホットケーキミックス粉、 牛乳、卵、グラニュー糖) グレープフルーツ		
5・19 水	御飯 鯖の当座煮 うの花炒り 味噌汁	米 鯖、生姜、にんにく、だし、砂糖、酢、醤油 おから、人参、長葱、干椎茸、こんにゃく、 油、だし、砂糖、みりん、醤油 小松菜、人参、えのきたけ、だし、味噌	あじさいゼリー (粉寒天、グラニュー糖、ぶどう濃縮果汁、 豆乳入りホイップ) カルシウム入りミルクビスケット		
6・20 木	ロールパン ポトフ ジャーマンポテト ヨーグルト	ロールパン 鶏肉、人参、玉葱、ズッキーニ、かぶ、キャベツ、塩、コンソメ ウインナー、じゃが芋、玉葱、パセリ、油、塩、コンソメ ヨーグルト	焼きおにぎり (米、砂糖、みりん、味噌、ごま) オレンジ		
7・21 金	御飯 鮭フライ 納豆和え 味噌汁	米 鮭、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース オクラ、人参、納豆、醤油 茄子、玉葱、だし、味噌	きな粉シフォンケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、油、 卵、牛乳、グラニュー糖、きな粉) りんご		
8・22 土	焼き肉丼 南瓜の味噌煮 すまし汁	米、豚肉、生姜、にんにく、砂糖、みりん、 醤油、人参、玉葱、ピーマン、油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 大根、玉葱、だし、塩、醤油	カルデツサブレ やさいかりんとう バナナ		
10・24 月	卵とじうどん さつま芋のオレンジ煮 もやしのナムル 牛乳	干麺、鶏肉、卵、人参、玉葱、長葱、 干椎茸、だし、みりん、塩、醤油、片栗粉 さつま芋、砂糖、塩、オレンジ濃縮果汁 もやし、胡瓜、人参、ごま、塩、醤油、ごま油 牛乳	蒸しパン (小麦粉、ベーキングパウダー、 バター、グラニュー糖、卵、抹茶) グレープフルーツ		
11・25 火	御飯 すずきの梅焼き 青梗菜のさっと煮 味噌汁	米 すずき、梅干、砂糖、みりん、醤油 青梗菜、人参、えのきたけ、油揚げ、だし、砂糖、塩、醤油 若布、じゃが芋、玉葱、だし、味噌	クリームサンドクラッカーメープル風味 つなっこ バナナ		
12・26 水	ぶどうパン 南瓜グラタン ミックスサラダ 野菜スープ	ぶどうパン 鶏肉、南瓜、玉葱、マッシュルーム缶、小麦粉、 バター、牛乳、塩、コンソメ、パセリ、パン粉 みかん缶、レタス、人参、胡瓜、砂糖、ごま油、酢、醤油 トマト、玉葱、人参、水、塩、コンソメ	おにぎり (米、鮭、塩) りんご		
13・27 木	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め すまし汁	米 豆腐、豚挽、おろしにんにく、生姜、人参、玉葱、長葱、 茄子、ごま油、砂糖、醤油、味噌、片栗粉 ビーフン、人参、玉葱、にら、油、コンソメ、醤油 ほうれん草、人参、だし、塩、醤油	包み揚げ (さつま芋、バター、砂糖、 チーズ、餃子の皮、油) メロン		
14・28 金	御飯 鯖のかば焼き風 大根のきんぴら 味噌汁	米 鯖、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油 さつま揚げ、大根、人参、いんげん、油、だし、砂糖、醤油 キャベツ、長葱、しめじ、だし、味噌	スティックパン (食パン、きな粉、砂糖、塩、 牛乳、バター、砂糖、黒ごま) オレンジ		
29 土	御飯 生揚げの野菜あんかけ ゆかり和え 味噌汁	米 豚肉、生揚げ、人参、玉葱、白菜、油、 だし、砂糖、醤油、片栗粉 ブロッコリー、人参、ゆかり 南瓜、玉葱、だし、味噌	黒糖まるぼうろ 花せんべい バナナ		
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	2.9mg
		たんぱく質	22.5g	カルシウム	264mg
		脂 質	19.0g	ビタミンC	35mg
		塩 分	2.5g	食物繊維	5.1g

※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

2024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	土	全粥・軟飯 そばろ煮 和えもの 味噌汁	鶏挽 小松菜、人参 豆腐、人参、玉葱	全粥・軟飯 魚の甘酢あんかけ 野菜ソテー 味噌汁	しらす、人参、玉葱、ピーマン 青梗菜、人参、玉葱 南瓜、玉葱	軟飯 魚の甘酢あんかけ 野菜ソテー	しらす、人参、玉葱、ピーマン 青梗菜、人参、玉葱
3・17	月	全粥・軟飯 肉じゃが 野菜サラダ 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 キャベツ、人参、チーズ かぶ、玉葱	全粥・軟飯 魚のおろし煮 ズッキーニソテー 味噌汁	たら、大根 ズッキーニ、人参、玉葱 オクラ、人参	チヂミ 味噌汁	米粉、片栗粉、鶏挽、 にら、玉葱、コンソメ、 塩、ごま、ごま油 オクラ、人参
4・18	火	煮込みうどん 温野菜 コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、玉葱、 アスパラ、トマト缶 さつま芋、人参、玉葱 青梗菜、玉葱	パンがゆ・食パン 豆腐ステーキ 冬瓜のとろみ煮 洋風味噌汁	豆腐、小麦粉 冬瓜 人参、玉葱、南瓜、牛乳	メロンパン 洋風味噌汁	ロールパン、牛乳、 ホットケーキミックス粉、 卵、砂糖 人参、玉葱、南瓜、牛乳
5・19	水	全粥・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	たら おから、人参、玉葱 小松菜、人参	全粥・軟飯・フルーツ 肉団子 ごま和え 味噌汁	バナナ 鶏挽 茄子、人参、ごま キャベツ、玉葱	軟飯 肉団子 ごま和え フルーツ	鶏挽 茄子、人参、ごま バナナ
6・20	木	パンがゆ・食パン ポトフ ジャーマンポテト ヨーグルト	ズッキーニ、キャベツ 鶏挽、人参、玉葱、かぶ、 じゃが芋、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 しらす炒め ブロッコリーの旨煮 すまし汁	しらす、人参、玉葱、アスパラ ブロッコリー、人参 白菜、玉葱	焼きおにぎり すまし汁	米、砂糖、みりん、 味噌、ごま 白菜、玉葱
7・21	金	全粥・軟飯 煮魚 納豆和え 味噌汁	鮭 オクラ、人参、納豆 茄子、玉葱	煮込みうどん 里芋のバター醤油焼き トマト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ほうれん草 里芋、バター トマト	きな粉シフォンケーキ 野菜スープ	小麦粉、卵、牛乳、 ベーキングパウダー、 砂糖、油、きな粉 人参、玉葱、ほうれん草
8・22	土	全粥・軟飯 豚挽の炒めもの 南瓜の味噌煮 すまし汁	豚挽、人参、玉葱、ピーマン 南瓜 大根、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の野菜煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	豆腐、人参、玉葱、にら じゃが芋、人参 人参、玉葱	軟飯 豆腐の野菜煮 じゃが芋の煮物	豆腐、人参、玉葱、にら じゃが芋、人参
10・24	月	卵とじうどん さつま芋のオレンジ煮 ごま塩和え	うどん、鶏挽、卵、 人参、玉葱 さつま芋、オレンジジュース キャベツ、人参、ごま塩	全粥・軟飯 煮魚 かぶの煮物 味噌汁	たら かぶ、人参 ズッキーニ、人参、玉葱	蒸しパン 味噌汁	小麦粉、抹茶、 ベーキングパウダー バター、卵、砂糖 ズッキーニ、人参、玉葱
11・25	火	全粥・軟飯 すずきの煮付け 青梗菜のさっと煮 味噌汁	すずき 青梗菜、人参 じゃが芋、玉葱	全粥・軟飯 そばろ炒め おかか和え すまし汁	ケチャップ 豚挽、人参、玉葱、南瓜、 オクラ、人参、かつお節 麩、人参、玉葱	軟飯 そばろ炒め おかか和え	豚挽、人参、玉葱、 南瓜、ケチャップ オクラ、人参、かつお節
12・26	水	パンがゆ・食パン 南瓜のクリーム煮 野菜サラダ 野菜スープ	バター、小麦粉 鶏挽、玉葱、南瓜、牛乳、 ブロッコリー、人参 トマト、人参、玉葱	全粥・軟飯 魚のホイル蒸し ナムル風煮浸し 味噌汁	たら、人参、玉葱、ピーマン 小松菜、人参 大根、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、鮭、塩 大根、玉葱
13・27	木	全粥・軟飯 麻婆豆腐 野菜炒め すまし汁	長葱、茄子 豆腐、豚挽、人参、玉葱、 白菜、人参、玉葱、にら ほうれん草、人参	煮込みうどん つくね煮 さつま芋のチーズ焼き	うどん、人参、玉葱、 青梗菜 鶏挽 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、青梗菜
14・28	金	全粥・軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	かじき 大根、人参 キャベツ、玉葱	パンがゆ・食パン スクランブルエッグ 粉ふき芋・人参の甘煮 アスパラスープ	卵、トマト、牛乳 じゃが芋、青のり、人参 アスパラ、人参、玉葱	スティックパン アスパラスープ	食パン、きな粉、砂糖、 塩、バター、牛乳、ごま アスパラ、人参、玉葱
29	土	全粥・軟飯 豆腐の野菜あんかけ ゆかり和え 味噌汁	豚挽、豆腐、人参、玉葱 ブロッコリー、人参、ゆかり 南瓜、玉葱	ツナと野菜がゆ ほうれん草ソテー 味噌汁・フルーツ	米、ツナ缶、人参、 玉葱、にら ほうれん草、人参、玉葱 かぶ、人参、バナナ	ツナと野菜がゆ ほうれん草ソテー フルーツ	米、ツナ缶、人参、 玉葱、にら ほうれん草、人参、玉葱 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

2024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	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 鶏のトトロ煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 小松菜、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 冬瓜の煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、味噌 冬瓜、だし
3・17	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす キャベツつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 野菜煮	豆腐、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 キャベツ、だし、塩	七倍がゆ 魚のおろし煮 やわらか煮	鮭、大根、だし 人参、玉葱、青菜、 だし、味噌
4・18	火	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 さつま芋のマッシュ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、青菜、だし、醤油 さつま芋、だし	パンがゆ 煮奴 野菜	豆腐、だし、味噌 人参、冬瓜、南瓜、 だし、醤油
5・19	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・たい 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	たら、だし、味噌 小松菜、人参、玉葱、 だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 煮浸し	鶏挽、キャベツ、 玉葱、だし、塩 茄子、人参、だし
6・20	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし キャベツつぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐のスープ煮 じゃが芋の煮物	プレーンヨーグルト 豆腐、玉葱、かぶ、 キャベツ、だし、塩 じゃが芋、人参、だし	七倍がゆ しらすのやわらか煮 ブロッコリーの旨煮	しらす、人参、玉葱、 白菜、だし、味噌 ブロッコリー、だし、醤油
7・21	金	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 魚のあんかけ 茄子の味噌煮	鮭、人参、玉葱、 青菜、だし、醤油 茄子、だし、味噌	煮込みうどん 鶏挽のトマト煮	うどん、人参、玉葱、里芋、 ほうれん草、だし、醤油 鶏挽、トマト、だし
8・22	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 南瓜つぶし 大根つぶし	七倍がゆ そば煮 南瓜の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 大根、だし、味噌 南瓜、だし	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 じゃが芋のマッシュ	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 じゃが芋、だし
10・24	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト 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 キャベツつぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、さつま芋、 玉葱、キャベツ、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	七倍がゆ 煮魚 かぶの煮物	鮭、だし かぶ、人参、玉葱、だし、味噌
11・25	火	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・たい 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ たらのやわらか煮 じゃが芋のマッシュ	たら、人参、玉葱、 だし、味噌 じゃが芋、だし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 南瓜の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 南瓜、だし
12・26	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 南瓜つぶし ブロッコリーつぶし	パンがゆ そば煮 スープ煮	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、トマト、南瓜、 ブロッコリー、だし、醤油	七倍がゆ 豆腐のクタクタ煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 大根、だし、醤油 小松菜、だし、味噌
13・27	木	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・しらす 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	煮込みうどん 煮魚	うどん、人参、玉葱、 だし、醤油 たら、だし、醤油
14・28	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ しらす煮 紅白煮	しらす、玉葱、キャベツ、だし 大根、人参、だし、味噌	パンがゆ そば煮 じゃが芋の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 じゃが芋、トマト、だし、塩
29	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 南瓜つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 ブロッコリー、だし、味噌	七倍がゆ 煮奴 トトロ煮	豆腐、だし、味噌 人参、玉葱、かぶ、 ほうれん草、だし

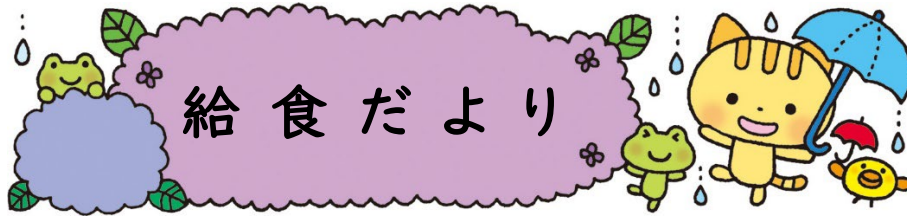
※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2024年6月

日付	献立	材 料 名
3・17 月	サンドイッチ	食パン、いちごジャム
4・18 火	おにぎり	米、昆布佃煮
5・19 水	メープルトースト	食パン、ケーキシロップ
6・20 木	焼きそば	焼きそば麺、豚挽、人参、 玉葱、もやし、青梗菜、油、ソース
7・21 金	おにぎり	米、ごま塩
10・24 月	おにぎり	米、ゆかり
11・25 火	ホットドッグ	ロールパン、ウインナー、キャベツ、トマトケチャップ
12・26 水	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、豆乳、ケーキシロップ
13・27 木	サンドイッチ	食パン、ブルーベリージャム
14・28 金	ピラフ	米、ベーコン、人参、玉葱、塩、コンソメ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

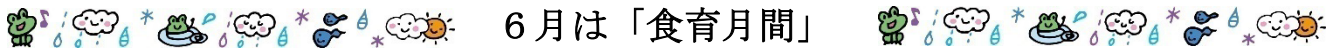


2024年5月

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。この時期は、雨が続き
たかと思えば晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちた
りして体調を崩しがちです。規則正しい食生活をして元気な体を作りましょう。

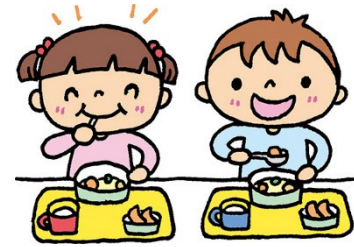
今回の給食だよりでは「食育」について紹介します。



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いたしますので、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



*危険がない範囲で一緒にクッキングをしたり、食事の盛り付けやお皿の後片づけなどのお手伝いをさせてみましょう。

チヂミ



<材料>幼児食5人分

- 米粉…………… 50g
- 片栗粉…………… 15g
- 水 …… 100g~130g
- 鶏挽…………… 50g
- にら…………… 25g
- 玉葱…………… 25g
- 白ごま……………4g
- 食塩…………… 1g
- コンソメ…………… 1.5g

<作り方>

- ①にらは食べやすい大きさにきり、玉葱はうす切りにして電子レンジで加熱する。鶏挽は炒めておく。
- ②ボールに米粉、片栗粉、白ごま、食塩、コンソメを入れかき混ぜる。
- ③鶏挽とにらと玉葱を加え、水分を加え混ぜる。
- ④温めたフライパンにごま油をひき、生地を流し入れ、両面をパリッと焼き色がつくまで焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付ける。

*水分は一度に入れず様子を見ながら入れてください。



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。