



# 6月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園



(曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
6月1日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆厚揚げと白菜のみそ汁 ☆たらの磯辺揚げ ☆キャベツと人参のおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 厚揚げ 白菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら 塩 小麦粉 青のり 卵 菜種油 キャベツ 人参 かつお節 醤油 バナナ	牛乳 ミルクパン	牛乳 米粉・小麦粉 フォアアップ ミカ バ 住ッバ ヴァー
6月2日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆豆乳みそ汁 ☆肉じゃが ☆アスパラの中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 小松菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 菜種油 三温糖 醤油 みりん アスパラ 人参 ごま油 醤油 三温糖 パイナップル	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵 乳
6月3日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆大根となめこみそ汁 ☆鶏肉の胡麻焼き ☆ブロッコリーの生姜和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 小麦粉 すり胡麻 炒り胡麻 菜種油 ブロッコリー 生姜 醤油 グレープフルーツ	牛乳 人参 ジャムサンド	牛乳・小麦粉 人参・りんご レモン バター
6月4日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆じゃが芋とえのきのみそ汁 ☆すき焼き風煮 ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 焼き豆腐 白菜 白滝 玉葱 人参 菜種油 三温糖 みりん 醤油 胡瓜 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
6月5日 (土)	牛乳 オレンジ	☆ちゃんこ風うどん ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 大根 白菜 人参 ごま油 鉄強化味噌 醤油 ニンニク 生姜 かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
6月7日 (月)	牛乳 オレンジ	☆醤油ラーメン ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン(小麦を含む) 豚もも肉 玉葱 人参 もやし 長葱 ほうれん草 生姜 ラーメンタレ(小麦を含む) 豚骨 鶏骨 昆布 長葱 ココ 白菜 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
6月8日 (火)	牛乳 バナナ	☆ごはん ☆白菜とえのきのみそ汁 ☆豆腐の五目焼き ☆三色ナムル ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 焼き豆腐 鶏挽肉 えび 玉葱 人参 菜種油 卵 ひじき 片栗粉 パン粉 塩 菜種油 ケ もやし 人参 胡瓜 胡麻油 醤油 グレープフルーツ	牛乳 レーズン入 蒸しパン	牛乳 小麦粉 レーズン
6月9日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根となめこのみそ汁 ☆炒め納豆 ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 玉葱 人参 豚ひき肉 菜種油 卵 醤油 胡瓜 醤油 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 卵 小麦粉 乳
6月10日 (木)	牛乳 キウイ	☆ロールパン ☆クリームシチュー ☆鶏肉のソース焼き ☆ほうれん草のコーンとえ ☆フルーツ	ロールパン(小麦・乳・卵を含む) 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 ホワイトソース(小麦・乳を含む) 牛乳 豆乳 / 塩 パセリ 鶏もも肉 中濃ソース ほうれん草 ホールコーン 醤油 パイナップル	牛乳 ジャージャー麺	小麦粉 干うどん 豚ひき肉 もやし・長葱 生姜
6月11日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆豆腐と長葱のみそ汁 ☆ほっけのみそ焼き ☆ひじきの炒め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 鉄強化味噌 醤油 三温糖 酒 生姜 ひじき 人参 油揚げ 菜種油 三温糖 みりん 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
6月12日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパゲッティー ☆青のりポテト ☆フルーツ	スパゲッティー ツナ 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 ホタテ キャベツ じゃが芋 青のり 塩 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米 卵
6月14日 (月)	牛乳 バナナ	☆チキンカレー ☆キャベツとコーンのスープ ☆白菜のツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 カレールー(小麦・乳を含む) くり組 豆乳を含む キャベツ ホールコーン かつお節 醤油 塩 白菜 ツナ 醤油 オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)



# 6月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園

(曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
6月15日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐と玉葱のみそ汁 ☆ヒレカツ ☆キャベツと胡瓜の胡麻酢和 ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ヒレ 小麦粉 卵 パン粉 塩 菜種油 キャベツ 胡瓜 すり胡麻 三温糖 酢 グレープフルーツ	牛乳 ミルクパン	牛乳 米粉・小麦粉 フォロアツグミ バウツグバグー
6月16日 (水)	牛乳 キウイ	☆ごはん ☆大根とわかめのみそ汁 ☆チンジャオロース ☆ブロッコリーの中華和 ☆フルーツ	米 押し麦 大根 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 生姜 醤油 三温糖 酒 菜種油 たけのこ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピー ブロッコリー ごま油 醤油 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦粉 卵 乳
6月17日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆じゃが芋と玉葱のみそ汁 ☆たらの香味焼き ☆ほうれん草のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら 醤油 酒 生姜 ニンニク みりん ほうれん草 かつお節 醤油 パイナップル	牛乳 人参 ジャムサンド	牛乳・小麦粉 人参・りんご レモン バター
6月18日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆白菜としめじの豆乳みそ汁 ☆肉じゃが ☆大根と胡瓜の酢の物 ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 しめじ 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 菜種油 三温糖 醤油 みりん 大根 胡瓜 酢 醤油 三温糖 塩 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳 卵
6月19日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 長葱 ほうれん草 かつお節 塩 醤油 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
6月21日 (月)	牛乳 バナナ	☆ミートスパゲッティ ☆大根とコーンのスープ ☆もやしのにりと和え ☆フルーツ	スパゲッティ 豚ひき肉 大豆水煮 玉葱 人参 ニンニク 菜種油 小麦粉 塩 醤油 小麦粉 カットトマト ケチャップ 中濃ソース パセリ 大根 ホールコーン かつお節 醤油 塩 もやし きざみのり 醤油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
6月22日 (火)	牛乳 バナナ	☆ごはん ☆白菜と油揚げのみそ汁 ☆ハンバーグ ☆ごま人参 ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚挽き肉 玉葱 パン粉 卵 塩 菜種油 ケチャップ 中濃ソース 人参 すり胡麻 炒り胡麻 菜種油 三温糖 醤油 グレープフルーツ	牛乳 ミルククッキー	牛乳 小麦粉 バター フォロアツグミ
6月23日 (水)	牛乳 キウイ	☆ごはん ☆水菜とえのきのみそ汁 ☆豆腐チャンプル ☆大根しらすサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 水菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚もも肉 キャベツ 人参 ピーマン 菜種油 三温糖 醤油 ごま油 大根 しらす干し かいわれ大根 菜種油 酢 醤油 三温糖 / 片栗粉 バナナ	牛乳 豆パン	牛乳 小麦粉 卵 乳
6月24日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ロールパン ☆じゃが芋と人参のスープ ☆鶏肉のチーズ焼き ☆春雨サラダ ☆フルーツ	ロールパン(小麦・乳・卵を含む) じゃが芋 人参 かつお節 塩 醤油 鶏もも肉 塩 小麦粉 粉チーズ 菜種油 春雨 胡瓜 人参 ホールコーン もやし 酢 醤油 三温糖 ごま油 パイナップル	牛乳 ジャージャー	小麦粉 干うどん 豚ひき肉 もやし・長葱 生姜
6月25日 (金)	牛乳 サクラんぼ	☆ごはん ☆豆腐と長葱のみそ汁 ☆鮭の照り焼き ☆切り干し大根とひじきの炒め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 酒 醤油 みりん 切り干し大根 人参 油揚げ ひじき 菜種油 三温糖 みりん 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
6月26日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 干椎茸 ほうれん草 かつお節 醤油 塩 昆布 油揚げ みりん 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米



6月28日 (月)	牛乳 サクランボ	☆ポークカレー ☆キャベツとコーンのスープ ☆白菜のツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) くり組 豆乳を含む キャベツ ホールコーン かつお節 醤油 塩 白菜 ツナ 醤油 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
6月29日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆鶏肉の唐揚げ ☆キャベツとコーンのサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 生姜 酒 醤油 片栗粉 菜種油 キャベツ ホールコーン 胡瓜 菜種油 酢 醤油 三温糖 サクランボ	牛乳 レーズン入 蒸しパン	牛乳 小麦粉 レーズン
6月30日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根となめこのみそ汁 ☆大豆と鶏肉の煮物 ☆ブロッコリーの中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 なめこ 鉄強化味噌 煮干し 鶏もも肉 大豆水煮 人参 干椎茸 じゃが芋 三温糖 醤油 菜種油 ブロッコリー ごま油 醤油 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳 乳 小麦粉

## いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理を  
 してみましょう。家事や調理の手伝いに興味  
 をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも  
 関心をもって、食べる機会  
 と量が増えると言われてい  
 ます。また、親子間の交  
 流にも役立ちます。

## 三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たん  
 ぱく質」の三つは、まとめて「三  
 大栄養素」と呼ばれています。

**炭水化物:** パワーの元になります。  
 筋肉を動かすエネルギーとなり、ま  
 た脳のエネルギーのほとんどを賄  
 います。

**脂質:** 肉・魚・油脂に多く含まれていて、  
 脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収  
 を助けてくれます。

**たんぱく質:** 体をつくります。皮膚・骨・  
 筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞  
 をつくる材料になります。