

# 令和6年6月 乳児食献立表

福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらく力になるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳
3	月	牛乳 ごはん 大根ツナ風味煮 ウィンナー メロン	牛乳 まぐろサラダ油揚げ 生揚げ ウィンナー メロン	大根 人参 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	米 麦 砂糖 里芋		ソフトクリームヨーグルト <パナロ>  (パイゼリー)
4	火	牛乳 チャーハン チンゲン菜のスープ オレング	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ チンゲン菜 人参 もやし たけのこ	米 麦 春雨 ごま油		おはぎ
5	水	牛乳 米粉パン (1/2) インディアンズパグティ かぼちゃのスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆乳 ささみ	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ キャベツ えのきだけ さやいんげん みかん モモ	カレールウ スパゲティ カクテルゼリー りんごジュース		カルテツほうれんそうドーナツ  (保育所のおやつ)
6	木	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 切干大根のサラダ ずいか	牛乳 鶏肉 生揚げ 竹輪	玉ねぎ 人参 竹の子 小松菜 干しいたけ もやし 切干大根 きゅうり とうもろこし ずいか	米 麦 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 ごま油	6/4~10は 歯と口の健康週間です	はとくちのけんこうしゅうかん ゼリー  (メロンゼリー)
7	金	牛乳 ミニロール サーモンフライ トマトのスープ バナナ	牛乳 鮭 豚肉	パセリ 玉ねぎ 人参 トマト なす 水菜 バナナ	ミニロール 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも		クリームせんべい (保育所のおやつ)  にゅうさんさんいんりょう (保育所のお茶)
8	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
10	月	牛乳 ごはん ずき焼き風味 出し巻き卵 メロン	牛乳 牛肉 煮込み竹輪 焼き豆腐 出し巻き卵	玉ねぎ 人参 白菜 えのきだけ ねぎ こんにゃく しいたけ	米 麦 砂糖	出し巻き卵 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	もものヨーグルト  (レモンソーダゼリー)
11	火	牛乳 ハヤシライス ささみとアスパラのサラダ オレング	牛乳 豚肉 豆乳 ささみオイル漬	人参 玉ねぎ さやいんげん プルーン マッシュルーム グリーンアスパラ とうもろこし きゅうり もやし	米 麦 砂糖		あけせんべい<しおあじ>  グレープジュース
12	水	牛乳 黒糖ロール 八宝菜 コーンしゅうまい デラウエア	牛乳 豚肉 コーンしゅうまい	玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ しいたけ もやし 白菜	黒糖ロール じゃがいも 片栗粉 ごま油		ミルクプリン  (あまなつゼリー)
13	木	牛乳 ごはん ひらめめ煮付け 豆腐とわかめのみそ汁 ずいか	牛乳 ひらめ 豆腐 わかめ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 ずいか	米 麦 砂糖 さつまいも		えびせんべい  (保育所のおやつ)
14	金	牛乳 コッパン (乳含む) 鶏肉の唐揚げ とうもろこしの豆乳スープ バナナ	牛乳 鶏肉 ハム 豆乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし ほうれん草 バナナ	コッパン 片栗粉 油 里芋	鶏肉の唐揚げ 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	いちごのムース<乳卵不使用>  (りんごゼリー)
15	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 しいたけ ほうれん草	うどん		パン・牛乳
17	月	牛乳 ごはん 豚肉の西京焼き 冬瓜のくず煮 メロン	牛乳 豚肉 西京みそ 鶏肉 生揚げ	玉ねぎ ねぎ 冬瓜 人参 小松菜 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖	豚肉の西京焼き 0歳児：2個 1歳児：2個 2歳児：2個	うさぎまんじゅう  (みかんのジュレ)
18	火	牛乳 ゆかりごはん 豆腐ハバーグ なすのみそ汁 オレング	牛乳 焼き豆腐 鶏肉 豆乳 花魁 油揚げ みそ	赤しそふりかけ 玉ねぎ さやいんげん とうもろこし 人参 なす ねぎ えのきだけ	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖 里芋		あまからせんべい  (保育所のおやつ)
19	水	牛乳 ブルーベリーパン (1/2) 鶏肉とマカロニのクチャップゆめ ポトフ ずいか	牛乳 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 大根 人参 キャベツ ブロッコリー ずいか	ブルーベリーパン マカロニ 砂糖 じゃがいも		びどうゼリー
20	木	牛乳 ごはん ほたてのチーズパン焼き かぼちゃのうま煮 バナナ	牛乳 ほたて チーズ 豚肉 はんぺん	パセリ かぼちゃ 人参 さやいんげん 玉ねぎ 干しいたけ バナナ	米 麦 パン粉 オリーブオイル 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ほたてのチーズパン焼き 0歳児：2個 1歳児：2個 2歳児：2個	アイスクリームらうデザート <パナロ>  (こつぶじゃがあられ)
21	金	牛乳 さつまいもいりパン (フティボワン) 手作りがんものあんかけ ごぼうのスープ デラウエア	牛乳 焼き豆腐 ささみオイル漬	人参 グリンピース しいたけ 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 切干大根 デラウエア	さつまいもいりパン 片栗粉 砂糖 油	誕生日会	ピーチゼリー
22	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳
24	月	牛乳 枝豆ごはん 大根のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 玉ねぎ わかめ みそ ヨーグルト	人参 枝豆 干しいたけ 大根 玉ねぎ 小松菜 白菜 もも みかん パイン	砂糖 米 麦 砂糖		こくさんものタルト (乳卵不使用)  (オレングゼリー)
25	火	牛乳 ごはん 麻婆茄子 チキンナゲット バナナ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 チキンナゲット	玉ねぎ 人参 なす ねぎ たけのこ バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油		やさいかりんとう  (保育所のおやつ)
26	水	牛乳 食パン すずきのトマトソース キャベツのスープ オレング	牛乳 すずき ハム	トマト 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし オレング	食パン 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 じゃがいも 砂糖		ファイバーヨーグルト (鉄分プラス)  (こくさんりんごゼリー)
27	木	牛乳 夏野菜のカレー 中華サラダ デラウエア	牛乳 豚肉 豆乳 まぐろサラダ油揚げ わかめ デラウエア	玉ねぎ 人参 オクラ なす マッシュルーム きゅうり もやし 切干大根 デラウエア	じゃがいも カレールウ 米 麦 砂糖 ごま油 ごま		メロンゼリー
28	金	牛乳 ドックパン ささみとかぼちゃの天ぷら ほうれん草のスープ メロン	牛乳 ささみ 卵 ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 メロン	ドックパン 小麦粉 油	ささみの天ぷら 0、1歳児：1個 2歳児：1個 かぼちゃの天ぷら 0、1、2歳児：1個	マスカットゼリー <鉄分、食物繊維プラス>
29	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ みそ	人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ	うどん		パン・牛乳

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。

## おスズレレシピ☆切り干し大根のサラダ☆

乳児6人分 (大人2人、こども2人分)

切干大根	18g
竹輪	36g
きゅうり	60g
コーン	30g
しょうゆ	7g
砂糖	3g
ごま油	0.6g
酢	3g
白ごま(すり) 少々	

- ①切干大根を水で戻し、食べやすい大きさに切ってゆでた後、冷まし、しぼる。
  - ②竹輪は半月にし、薄切りにする。
  - ③きゅうりは千切りにする。
  - ④Aの調味料を混ぜ合わせておいて、すべての食材と和えて完成。
- ※給食では切干大根・竹輪・きゅうり・コーンをゆでた後、冷却して提供しています。

## おいしく食べるためのむし歯予防

6月は歯と口の健康週間があります。口は食べ物を砕いてだ液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かしてしまうため、食事に大きく関係します。

**虫歯を作らない食べ方**

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活を
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常服しない

## 保育所のおやつ

いわせんべい くらまきこクッキー  
やさしいハイイン はいがクッキー  
ミニロロ ビスケット  
クリームせんべい サラダせんべい(けんえん)

えびうすやき ようじょうビスケット  
ココナッツアップ しるこサンドスティック  
こつぶあげ さつまいもチップ

ご提供の食材はすべて国産品です。