

# 2021年 6月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
16 水	ごはん	焼魚 煮もの 納豆和え みそ汁	サワラ さつまいも びきわり納豆 チンゲン菜 人参 きんぎょ 玉葱 人参 小松菜 人参 ゆきふ	チヂミ 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 にら すいか
17 木	子ども お楽しみ遠足		そうめん 小麦粉 スープ きんぎょ 玉葱 人参	フランスパン かわはぎ オレンジゼリー 牛乳	オレンジジュース 寒天パウダー
18 金	ごはん	春巻き きんぎょの酢正油漬 トマト 豆腐のスープ	豚中肉 きんぎょ トマト 豆腐 人参 にら 春雨 春巻の皮 きゅうり 人参 玉葱 人参 わかめ	小かしき するめ くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ すいか
19 土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きんぎょ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	すいか
21 月	ごはん	鶏肉の香味焼き きんぎょ 揚げがぼちやみそ汁	鶏肉 きんぎょ かぼちや かぶ 長葱 いんげん 人参 なす かぶの葉	お好み焼 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きんぎょ 長葱 すいか
22 火	ミートソース スパゲティ	粉ふき芋 フレンチサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 じゃが芋 きんぎょ 玉葱 人参 玉葱 人参 りんご ケチャップ 青のり きゅうり トマト アスパラガス ササミ かたくり粉	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 十五穀米 ごぼう みそ すいか
23 水	ごはん	肉じゃが しらす和え みそ汁	豚小間肉 きんぎょ 豆腐 じゃが芋 玉葱 人参 小松菜 人参 にら	かわはぎの天ぷら 酢昆布 くだもの 牛乳	かわはぎ 小麦粉 昆布 酢 しょうゆ すいか
24 木	ごはん	魚の梅焼き 煮もの おひたし みそ汁	カジキ 梅干し しょうゆ 三温糖 ごま 高野豆腐 人参 昆布 きんぎょ 小松菜 人参 大根 玉葱 ごぼう 人参 大根の葉	おからスゴーン するめ くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 すいか
25 金	とうもろこし ごはん	カリポロ 浅漬け 豆乳スープ	とうもろこし じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン きんぎょ 人参 きんぎょ 人参 チンゲン菜 玉葱 人参 えのき 豆乳 みそ	黒ごまパン 昆布 くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまペースト すいか
26 土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きんぎょ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	すいか
28 月	ごはん	鶏の焼玉葱ソース 春雨ソテー 梅和え みそ汁	鶏肉 玉葱 春雨 きんぎょ アスパラガス 人参 きゅうり 梅干し 大根 小松菜 玉葱 人参 大根の葉	お誕生日会 くだもの ヨーグルト	
29 火	そうめん	煮もの バンバンジーサラダ つけ汁	ごぼう 人参 小女子 ササミ もやし きゅうり トマト 生姜 練りごま なす 玉葱 人参 小葱	おにぎり 浅漬け くだもの 麦茶	米 きな粉 きゅうり すいか
30 水	びびんば ごはん	発芽大豆 豚ひき肉 切り干し大根の煮もの わかめスープ	発芽大豆 生姜 小松菜 人参 もやし ごま 豚ひき肉 人参 切り干し大根 ごぼう 人参 いんげん わかめ 玉葱 えのき 人参 にら	芋もち 小魚 くだもの 牛乳	じゃが芋 かたくり粉 すいか

※献立は変更になる場合があります。

朝ごはんを食べると体温が上がり、脳が目覚めるので  
体を活性化させて、日中元気に活動できます。  
朝ごはんを食べないと体温が上がらず、だるくなります。

朝ごはんを食べよう！

●体が温かくするたんぱく質……主食 (ごはん・パンなど)



●脳が働くエネルギーは糖質……主食 (ごはん・パンなど)



●ミネラルやビタミンの補給……副食 (味噌汁・スープ・ほうれん草のおひたし・海藻サラダ、きんぴらなど)



3  
① ② ③  
主食 + 主菜 + 副菜 の食事は、  
バランスのよい朝食です。主食・主菜・副菜にはそれぞれ重要な役割があります。

17日(木)は、  
子どもお楽しみ  
遠足・給食研究  
日です。  
お弁当の日です。  
よろしく  
お願いします。

