



給食だより 6月



令和5年6月1日
日の出保育園

あっという間に春が去り、梅雨の季節になりました。子どもたちの体調管理に気を付けながら、楽しい給食作りをめざしてまいります☆食中毒が増える時期でもあるので『手洗い・うがい』に気を付けましょう！

～今月は日の出保育園の献立紹介特集です！～

ご家庭でも保育園給食の味を楽しんでみてください☆分量は幼児4人分で記載しています。

納豆和え

《材料》	《作り方》
挽き割り納豆 40g	野菜を食べやすい形に
ほうれん草 40g	切り蒸す（又は茹でる）
キャベツ 100g	野菜の水分をしぼり
人参 20g	納豆と調味料を加えて
めんつゆ 6g	混ぜ合わせて完成！
しょうゆ 少々	（しょうゆと三温糖で味
三温糖（砂糖） 少々	を調整してください♪）

バーベキューチキン

《材料》	《作り方》
鶏もも肉 200g	①鶏肉に調味料を加えて
ケチャップ 20g	冷蔵庫で1時間漬ける
中濃ソース 20g	②クッキングシートに
三温糖 3g	油をぬり 170℃のオーブンで
	10～15分焼く
	※焼き具合をみて加熱時間を調節します

かしわ煮麺

《材料》	《作り方》
乾麺 200g	①鶏肉は一口大に、野菜は
鶏肉 100g	短冊状にそれぞれ切る
人参 40g	②なべにかつおだしと昆布
玉ねぎ 40g	だし、野菜をいれて煮る
大根 40g	③沸騰したら鶏肉も入れて
椎茸 1枚	煮る。しょうゆとみりんで
かつおだし 400cc	味をととのえる
こんぶだし 400cc	④別のなべで茹でた乾麺に
しょうゆ 15g	汁をかけて完成！
みりん 5g	

ドーナツ

《材料》	《作り方》
小麦粉 100g	①バターを溶かす
ベーキングパウダー 5g	②粉類をふるいにかける
三温糖 20g	③粉類に三温糖、溶かし
バター 5g	バター、牛乳の順に混ぜる
牛乳 65cc	（少しべたつく生地です）
揚げ用油	これを室温で30おき、生
	地を発酵させる
	④打ち粉をしながら③の生地をドーナツ型に成型
	⑤油で両面合わせて5分揚げたら完成！



保育園でのドーナツ成型の仕方

- ・生地を厚さ2cm程にのばす
 - ・幅6cm程のコップでくりぬく
 - ・くりぬいた生地の中を ☆ ☆ 星やお花のクッキー型で更にくりぬく
- くりぬいてできた☆や☆も一緒に揚げちゃいます♪



令和5年 6月献立

日の出保育園

日付	曜日	乳児10時	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 28	木 水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鶏のマーマレード焼き アスパラとポテトのソテー キャベツのコンソメスープ	牛乳 ドーナツ	精白米 米粒麦 鶏肉 マーマレードジャム アスパラガス 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 人参 しめじ 醤油 三温糖 バター 潮 コンソメ 小麦粉 油 牛乳	乳:387kcal 幼:493kcal
2 23	金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん カレイの甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え かぶの味噌汁	牛乳 フルーツ カクテル	精白米 米粒麦 ムキカレイ 玉ねぎ 人参 椎茸 ブロッコリー カリフラワー かぶ 葱 みかん缶 もも缶 すいか メロン りんごジュース 酢 醤油 三温糖 ケチャップ 片栗粉 酒 おかか 味噌 かつおだし こんぶだし	乳:356kcal 幼:480kcal
3 17	土	牛乳 乳児用菓子	チャーハン わかめスープ	牛乳 せんべい	精白米 鶏挽肉 人参 長ねぎ コーン かまぼこ ごま油 玉ねぎ 大根 わかめ 塩 醤油 中華だし 味噌 こんぶだし かつおだし	乳:260kcal 幼:330kcal
5 19	月	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 りんごゼリー	精白米 米粒麦 鶏挽肉 木綿豆腐 葱 春雨 きゅうり 人参 生姜 キャベツ 小松菜 大根 りんごジュース 味噌 こんぶだし かつおだし 中華だし 三温糖 醤油 片栗粉 ごま油 寒天 牛乳	乳:357kcal 幼:457kcal
6 20	火	牛乳 乳児用菓子	チーズパン ミートローフ オレンジ キャベツのフレンチサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 ツナ炒飯	チーズパン 鶏挽肉 絹豆腐 人参 玉ねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり もやし かぼちゃ しめじ 精白米 ツナ缶 葱 かぼこ ごま油 醤油 塩 三温糖 酢 油 シチュー粉 オレンジ	乳:482kcal 幼:594kcal
7 21	水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鮭のあおさ焼き 納豆和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 バナナケーキ	精白米 米粒麦 鮭 あおさ 挽き割り納豆 キャベツ 人参 ほうれん草 じゃがいも 玉葱 バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 しょうゆ 塩 味噌 かつおだし こんぶだし 牛乳	乳:412kcal 幼:520kcal
8 22	木	牛乳 乳児用菓子	チキンカレー いんげんのコールスローサラダ りんご	牛乳 お好み焼き	精白米 米粒麦 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも カレールウ 豆乳 いんげん キャベツ コーン りんご 小麦粉 豆腐 あおのり 油 三温糖 マヨドレ 粉チーズ 塩 牛乳 かつおだし 中濃ソース	乳:437kcal 幼:554kcal
9 30	金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん グラタンのかぶのサラダ コーンスープ	麦茶 カルピスゼリー	精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ 小麦粉 マカロニ ブロッコリー かぶ 人参 きゅうり コーン バター 三温糖 牛乳 カルピス コンソメ チーズ 酢 しょうゆ 塩 ゼラナン みかん缶	乳:362kcal 幼:444kcal
10 24	土	牛乳 乳児用菓子	そぼろあんかけ丼 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ しめじ じゃがいも 油揚げ 人参 醤油 かつおだし 片栗粉 味噌 こんぶだし 三温糖	乳:382kcal 幼:485kcal
12 27	月 火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 赤魚のパン粉焼き みかんサラダ わかめの味噌汁	牛乳 きな粉サンド	精白米 米粒麦 赤魚 パン粉 小麦粉 みかん キャベツ きゅうり わかめ 大根 玉ねぎ 食パン きな粉 バター 三温糖 醤油 酢 塩 油 味噌 かつおだし こんぶだし 牛乳	乳:406kcal 幼:500kcal
13 26	火 月	牛乳 乳児用菓子	ちゃんぽん風煮麺 かぼちゃのチースカレーサラダ メロン	牛乳 わかめごはん	冷麦 鶏肉 キャベツ もやし 人参 葱 かまぼこ かぼちゃ メロン カレー粉 粉チーズ 精白米 わかめ 塩 ごま 中華だし 塩 マヨドレ 牛乳	乳:472kcal 幼:568kcal
14	水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん チキンナゲット なめたけ和え キャベツの味噌汁	牛乳 ずんだ餅風	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 パン粉 玉ねぎ えのき茸 人参 ほうれん草 切干大根 キャベツ 玉ねぎ 牛乳 枝豆 塩 三温糖 醤油 味噌 かつおだし こんぶだし 白玉粉	乳:429kcal 幼:546kcal
15 29	木	牛乳 乳児用菓子	ナポリタン 大根サラダ オレンジ レタススープ	牛乳 じゃがいもの オープン焼き	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト缶 きゅうり 大根 レタス オレンジ じゃが芋 粉チーズ コンソメ バター 牛乳 ケチャップ ウスターソース 塩 油	乳:431kcal 幼:523kcal
誕生会 16	金	牛乳 乳児用菓子	あじさいごはん チキンチャップ じゃがいものコーンソテー メロン なすの味噌汁	牛乳 6月のクッキー	精白米 大根 きゅうり でんぶ 鶏肉 じゃがいも あおさ コーン メロン なす 人参 大根 白菜 塩 三温糖 ケチャップ ほうれん草 小麦粉 中濃ソース バター 油 味噌 かつおだし こんぶだし 牛乳 コンソメ	乳:393kcal 幼:499kcal

* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。

令和5年 6月補食献立

日付	曜日	献立	主な食材
1 28	木 水	かしわご飯 味噌汁	精白米 鶏肉 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ 山東菜 玉ねぎ 大根 かつおだし こんぶだし 味噌
2 23	金	ツナ煮麺 浅漬け	精白米 ツナ缶 かつおだし こんぶだし 味噌 人参 長ねぎ かぼちゃ 大根 キャベツ
5 19	月	ごまごはん 肉団子スープ	精白米 鶏挽肉 ごま 片栗粉 キャベツ 小松菜 大根 人参 かつおだし こんぶだし 味噌
6 20	火	そばろごはん 味噌汁	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし かぼちゃ 醤油 三温糖 かつおだし こんぶだし 味噌
7 21	水	鮭ごはん 味噌汁	精白米 鮭 かつおだし こんぶだし 味噌 キャベツ 人参 ほうれん草 じゃがいも 玉葱
8 22	木	かしわ煮麺 青のりポテト	冷麦 鶏肉 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ じゃがいも 醤油 かつおだし こんぶだし 塩 あおさ
9 30	金	炊き込みご飯 味噌汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー かぶ 人参 醤油 三温糖 酒 みりん かつおだし こんぶだし 味噌
12 27	月 火	あんかけ煮麺 わかめサラダ	冷麦 ツナ缶 キャベツ わかめ 大根 きゅうり 玉ねぎ 醤油 酢 三温糖 かつおだし こんぶだし
13 26	火 月	ひじきごはん 味噌汁	精白米 鶏肉 ひじき 人参 葱 かぼちゃ もやし キャベツ 醤油 三温糖 味噌 かつおだし こんぶだし
14 16	水 金	焼き鳥丼 味噌汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ えのき 人参 ほうれん草 三温糖 キャベツ 玉ねぎ かつおだし こんぶだし 味噌 醤油
15 29	木	ピラフ 味噌汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 コーン 大根 コンソメ 塩 味噌 かつおだし こんぶだし

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。





令和5年 6月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
1 16 28	木 金 水	粥 ささみのだし煮 キャベツのスープ	粥 ポテトサラダ	精白米 鶏肉 玉ねぎ ジャがいも 人参 キャベツ アスパラ かつおだし 片栗粉
2 23	金	粥 かれのいの野菜あん かぶの味噌汁	粥 ブロッコリーのおかか 煮	精白米 ムキカレイ 玉ねぎ 人参 かぶ カリフラワー 味噌 おかか かつおだし 片栗粉
5 19	月	粥 豆腐のくたくた煮 小松菜の味噌汁	粥 大根のおでん風	精白米 豆腐 鶏挽肉 きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 大根 味噌 かつおだし
6 20	火	パンスティック ささみのキャロット煮 かぼちゃスープ	粥 野菜の白和え	精白米 ささみ 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ 味噌 かつおだし
7 21	水	粥 鮭のあおさ煮 ジャがいもの味噌汁	粥 納豆汁	精白米 鮭 あおさ キャベツ 人参 ほうれん草 ジャがいも 玉葱 納豆 味噌 かつおだし
8 22	木	クリームライス キャベツサラダ	粥 肉じゃが	精白米 鶏挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ ジャがいも こんぶだし 片栗粉 粉ミルク かつおだし
9 30	金	粥 グラタン風 かぶのスープ	粥 のり和え	精白米 ささみ マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー かぶ 人参 きゅうり 味噌 かつおだし のり
12 27	月 火	粥 カレイの煮魚 のり汁	パンスティック さつまいもの甘煮	精白米 食パン キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ さつまいも 味噌 のり 片栗粉 ムキカレイ
13 26	火 月	かしわ煮麺 かぼちゃサラダ	粥 キャベツのミルク煮	冷麦 精白米 鶏挽肉 キャベツ もやし 人参 かぼちゃ 豆乳 片栗粉
14	水	粥 ささみの野菜あん キャベツの味噌汁	粥 ほうれん草のくたくた 煮	精白米 ささみ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 大根 味噌 かつおだし
15 29	木	あんかけパスタ レタススープ	粥 ポテトスープ	スパゲティ 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 大根 ジャがいも レタス 塩 片栗粉

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物(野菜、芋など)をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。

(・7~8倍粥→5~6倍粥、軟飯 ・パンスティック→パン粥 など)