



15時おやつについて  
 ☆印のついているおやつ…うさぎ  
 /以降のおやつ…ひよこ、りす  
 成長に合わせておやつを変更しています。

# 6月献立表

聖隷のお保育園 2022年6月乳児食

## 『あまいね、しょっぱいよ』 グランママ社

美味しそうな食べ物の絵に、それを食べるこぶたくんの「あじ」を感じる表情。とてもリアルで魅力的です。うさぎ組さんは、今月の食育で、あまい・しょっぱいポップコーンを作り味わう予定です。



	1 水	2 木	3 金	4 土
朝食 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	
昼食	ご飯 ポークチャップ 三色和え みそ汁(小松菜・揚げ) パン お茶	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 南瓜サラダ バナナ お茶	ご飯 煮魚(カレイ) おくら梅和え みそ汁(大根・えのき) キウイ お茶	
おやつ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	牛乳 クッキー	牛乳 マカロニきな粉	
エネルギー(kcal)	471	541	466	
蛋白質(g)	19.3	16.1	17.1	
脂質(g)	15.8	21.1	15.9	
食塩相当量(g)	1.1	1.7	1.3	

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
朝食 おやつ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ご飯 さばの竜田揚げ 筑前煮 みそ汁(小松菜・舞茸) メロン お茶	ロールパン ベーコンとキャベツの卵焼き 切干大根サラダ コーンスープ パン 牛乳	ご飯 サワラの塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(南瓜・玉葱) オレンジ お茶	塩ラーメン スティック野菜 さつまいもの甘煮 バナナ お茶	パパカレー チーズ ごぼうサラダ キウイ お茶
おやつ	牛乳 いももち	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 お好み焼き	牛乳 ☆メロンパン/きなこパン	お茶 ヨーグルト・あられ
エネルギー(kcal)	473	464	458	513	491
蛋白質(g)	15.1	18.1	20.7	16.5	16.4
脂質(g)	19.0	16.9	13.0	14.5	17.3
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.0	1.1	1.7

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
朝食 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 ソースせんべい	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け すまし汁(青梗菜・麩) メロン お茶	カレーのカレーマヨ焼き れんこんサラダ マカロニスープ オレンジ 牛乳	鮭ちらし寿司 南瓜の煮物 パプリカソテー すまし汁(小松菜・麩) バナナ お茶	冷やし中華 金時豆煮 ゆでとうもろこし キウイ お茶	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり すまし汁(素麺・ほうれん草) パン お茶
おやつ	牛乳 あじさいゼリー・ウエハース	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・ビスケット	牛乳 バナナパンケーキ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド
エネルギー(kcal)	455	476	496	444	452
蛋白質(g)	14.9	16.4	17.5	16.7	16.7
脂質(g)	13.6	19.1	12.8	11.0	13.3
食塩相当量(g)	1.1	1.3	1.3	1.7	1.0

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
朝食 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 甘辛せんべい	お茶 ウエハース	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ご飯 手作りさつま揚げ きゅうりのささみ和え 五目スープ パン お茶	ロールパン/焼きそば ポテトサラダ トマト 野菜スープ バナナ 牛乳	マーボーなす丼 ごぼうと枝豆のサラダ ぶどう豆 中華スープ メロン お茶	スパゲティミートソース カレー風味サラダ チーズ オレンジ お茶	ゆかりご飯 ごぼう入りつくね焼き 春雨サラダ みそ汁(なす・えのき) キウイ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 おかかおにぎり	豆乳 ゼリー・小魚チップ	牛乳 ジャムロールサンド	牛乳 ヨーグルトケーキ
エネルギー(kcal)	445	445	543	487	447
蛋白質(g)	16.8	14.4	19.1	21.0	18.2
脂質(g)	10.8	14.0	18.0	18.3	11.3
食塩相当量(g)	2.0	1.2	1.3	1.6	1.5

	27 月	28 火	29 水	30 木
朝食 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ご飯 白身魚フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) オレンジ お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ メロン 牛乳	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き キャベツとツナのサラダ すまし汁(素麺・人参) バナナ お茶	冷やしうどん たまごサラダ ジャーマンポテト パン お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	お茶 いなり寿司	牛乳 やさしいゼリー・えびせん	牛乳 ホットケーキ
エネルギー(kcal)	439	466	453	410
蛋白質(g)	17.7	21.3	15.2	15.8
脂質(g)	14.3	17.5	14.1	14.3
食塩相当量(g)	1.4	1.6	0.8	1.4

★郷土料理で全国制覇★



### 『人参しりしり』・・・沖縄県

千切りの人参とツナ、卵を使用し、醤油で味付けした沖縄の郷土料理です。しりしりというのは千切りという意味の沖縄方言です。専用のスライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。園では、卵アレルギーの子も同じメニューが食べられるよう卵は入れずに作っていますが、毎回子どもたちにも人気です。人参に含まれるビタミンAは、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高める働きがあります。

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。  
 献立の内容は、そちらで確認が出来ます。



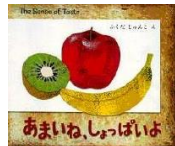
# 6月献立表

聖隷のお保育園 2022年6月離乳食



『あまいね、しょっぱいよ』  
グランママ社

美味しそうな食べ物の絵に、それを食べるこぶたくんの「あじ」を感じる表情。とてもリアルで魅力的です。うさぎ組さんは、今月の食育で、あまい・しょっぱいポップコーンを作り味わう予定です。



	1 水	2 木	3 金	4 土
朝食 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	
昼食	お粥 そぼろのトマト煮 煮浸し みそ汁(小松菜・揚げ) りんご お茶	五目うどん 白身魚の磯煮 南瓜サラダ(離乳) バナナ お茶	お粥 煮魚(カレイ) 野菜のだし煮 みそ汁(大根・えのき) りんご お茶	
おやつ	お茶 芋チップ・たまごせんべい	お茶 ホットケーキ	お茶 マカロニきな粉	
エネルギー(kcal)	246	263	297	
蛋白質(g)	8.3	12.3	9.9	
脂質(g)	8.0	4.1	9.9	
食塩相当量(g)	0.8	1.2	0.8	

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
朝食 おやつ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 タラの煮付け 人参のそぼろ煮 みそ汁(小松菜・舞茸) バナナ お茶	食パン キャベツ入り卵焼き 大根煮 コーンスープ バナナ お茶	お粥 タラのだし煮 納豆和え みそ汁(南瓜・玉葱) りんご お茶	にゅうめん 煮豆腐 さつまいもの甘煮 バナナ お茶	お粥 夏野菜の洋風煮 南瓜の煮物 りんご お茶
おやつ	お茶 いももち	お茶 おかか粥	お茶 お好み焼き風	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト(離乳)・たまごボーロ
エネルギー(kcal)	225	236	278	356	245
蛋白質(g)	8.3	10.0	12.2	13.3	9.8
脂質(g)	4.0	6.5	5.6	6.6	4.1
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.7	0.9	0.6

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
朝食 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 スティック胡瓜 すまし汁(青梗菜・麩) りんご お茶	食パン カレイの洋風煮 人参ときゅうり煮 マカロニスープ バナナ お茶	鮭粥 南瓜の煮物 野菜の煮浸し すまし汁(小松菜・麩) バナナ お茶	いろどりめん 白身魚煮 トマト バナナ お茶	お粥 チャンプルー風煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(素麺・ほうれん草) りんご お茶
おやつ	お茶 あじさいゼリー・ウエハース	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト(離乳)・ビスケット	お茶 バナナパンケーキ	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	232	240	275	291	245
蛋白質(g)	7.5	8.1	11.5	11.0	10.4
脂質(g)	5.8	7.0	8.2	3.0	3.0
食塩相当量(g)	0.6	0.9	0.9	0.8	0.9

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
朝食 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 ウエハース	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 白身魚あんかけ キャベツ煮浸し 五目スープ りんご お茶	食パン キャベツのそぼろ煮 ポテトサラダ(離乳) 野菜スープ バナナ お茶	お粥 なすのそぼろ煮 スティック胡瓜 南瓜茶巾 中華スープ りんご お茶	スパゲティミートソース 野菜煮 蒸しじゃが芋 バナナ お茶	ゆかり粥 やさしい入りつくね 春雨煮 みそ汁(なす・えのき) りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー	お茶 おかか粥	お茶 ゼリー・人参チップ	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルトケーキ
エネルギー(kcal)	279	188	287	305	263
蛋白質(g)	9.5	8.8	8.0	11.8	10.2
脂質(g)	10.6	2.6	3.5	4.5	4.5
食塩相当量(g)	0.8	0.8	0.6	1.1	1.2

	27 月	28 火	29 水	30 木
朝食 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 煮魚(タラ) 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) りんご お茶	食パン 鶏つくね スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ お茶	お粥 鮭の味噌煮 キャベツとツナの煮浸し すまし汁(素麺・人参) バナナ お茶	あんかけうどん たまごサラダ 粉ふき芋 バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 磯粥	お茶 りんごゼリー・塩せんべい	お茶 ホットケーキ
エネルギー(kcal)	211	212	266	266
蛋白質(g)	10.0	10.4	8.3	11.2
脂質(g)	2.9	3.7	5.6	5.2
食塩相当量(g)	1.3	0.8	0.7	1.0



★郷土料理で全国制覇★

『人参しりしり』・・・沖縄県  
干切りの人参とツナ、卵を使用し、醤油で味付けした沖縄の郷土料理です。しりしりというのは干切りという意味の沖縄方言です。専用のスライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。園では、卵アレルギーの子も同じメニューが食べられるよう卵は入れずに作っていますが、毎回子どもたちに人気です。人参に含まれるビタミンAは、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高める働きがあります。



土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。