



6月給食献立表

幼保連携型認定こども園 呉第一こども園

	1・15 (月)	2・16 (火)	3・17 (水)	4 (木)・19 (金)
1 ～ 5 才	豆腐の磯辺揚げ レタス さつま芋のサラダ ご飯 パイン缶 ミルク 菓子	魚の照焼き ボイルキャベツ 麻婆もやし ご飯 オレンジ	ポテトグラタン 小松菜のおかか和え ご飯 バナナ ミルク 菓子	鶏肉マーマレード焼き あじさいスープ レタス ご飯 グレープフルーツ ミルク 菓子
後期	豆腐の煮 レタス さつま芋のサラダ かた粥 りんご ミルク 菓子	白身魚の煮付 野菜柔らかか煮 ボイルキャベツ かた粥 オレンジ ヨーグルト	ポテトグラタン 小松菜のおかか和え かた粥 バナナ ミルク 菓子	鶏レバー甘煮 野菜スープ レタス かた粥 グレープフルーツ ミルク 菓子
中期	豆腐の煮付 薩摩芋と林檎の柔らかか煮 やわらか粥 トマト ミルク 果汁	白身魚の煮付 野菜の柔らかか煮 やわらか粥 ミルク 果汁	豆腐入り野菜の柔らかか煮 小松菜の煮浸し やわらか粥 ミルク 果汁	レバーペースト 野菜の柔らかか煮 やわらか粥 野菜スープ ミルク 果汁
1 ～ 5 才	豚とじゃが芋のオムレツ マカロニカレーソテー ご飯 トマト パイン缶 ミルク 菓子	肉じゃが 和風サラダ ご飯 バナナ ミルク 菓子	厚焼き卵 トマト 小松菜のおかか和え みそ汁 ご飯 オレンジ ミルク 菓子	あじ香味焼 アスパラソテー じゃが芋とツナの煮物 ご飯 グレープフルーツ ミルク 菓子
後期	豚とじゃが芋煮物 マカロニソテー トマト かた粥 りんご ミルク 菓子	肉じゃが 和風サラダ かた粥 バナナ ミルク 菓子	豆腐あんかけ トマト 小松菜のおかか和え みそ汁 かた粥 オレンジ ミルク 菓子	魚のくず煮 じゃが芋とツナの煮物 かた粥 グレープフルーツ ミルク 菓子
中期	豆腐とじゃが芋の煮物 野菜のペースト やわらか粥 トマト ミルク 果汁	豆腐入り野菜の柔らかか煮 胡瓜のくず煮 やわらか粥 ミルク 果汁	豆腐のあんかけ 小松菜の煮浸し みそ汁 やわらか粥 ミルク 果汁	白身魚のくず煮 じゃが芋と人参柔らかか煮 やわらか粥 ミルク 果汁
1 ～ 5 才	ハンバーグ チャーハン マカロニサラダ トマト レタス オレンジ 苺 ミルク 菓子	豆腐のあんかけ かぼちゃのサラダ ご飯 バナナ 10 キャロットケーキ 24 あじさいポンチ	お好み焼き 生酢 ご飯 パイン缶 ミルク 菓子	魚のフライ 粉ふき芋 ほうれん草のしらす和え ご飯 キウイフルーツ ミルク 菓子
後期	夕焼けがゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 サラダ オレンジ いちご ミルク 菓子	豆腐のあんかけ かぼちゃサラダ かた粥 バナナ 10 キャロットケーキ 24 あじさいポンチ	白身魚のくず煮 大根の煮付 かた粥 りんご ミルク 菓子	白身魚の煮付 マッシュポテト ほうれん草しらす和え かた粥 りんご ミルク 菓子
中期	夕焼けがゆ 白身魚の柔らかか煮 じゃが芋のマッシュ トマト 野菜のやわらか煮 ミルク 果汁	豆腐のあんかけ かぼちゃの煮付け 柔らかか粥 ミルク 果汁	白身魚のくず煮 大根の煮付け やわらか粥 ミルク 果汁	白身魚の柔らかか煮 じゃが芋のマッシュ ほうれん草の煮浸し やわらか粥 ミルク 果汁
1 ～ 5 才	肉うどん さつま芋とパインの重ね煮 ご飯 バナナ ミルク 菓子	鶏肉と厚揚げの煮物 白菜の和え物 ご飯 オレンジ ミルク 菓子	<ul style="list-style-type: none"> ●園児達の発育成長の促進と生活習慣病予防に配慮して食材の味を活かした減塩、昆布・煮干・鰹節等による味付け調理をしています。 ●おやつには塩分・糖分の少ない菓子類、骨ごと食べる小魚、ヨーグルト、乳酸飲料、手作りおやつ等を取り入れ、果物は旬の時期や鮮度等により調整・変更します。 ●3才未満児は9:30と3:00、幼児は3:00におやつを食べます。 	
後期	煮込みうどん 豆腐の煮付 さつま芋とりんご重ね煮 かた粥 バナナ ミルク 菓子	豆腐と野菜の煮付 白菜の煮浸し かた粥 オレンジ ミルク 菓子		
中期	うどんの柔らかか煮 豆腐の煮付 さつま芋の甘煮 ミルク 果汁	豆腐と野菜の煮付 白菜の煮浸し やわらか粥 ミルク 果汁		



キャロットケーキの作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく
- ②人参は生のままをフードプロセッサー等ですりおろすか、細かくする。
- ③バターを泡立て器でクリーム状になるまで練り、砂糖を数回に分けて加え、白っぽくなるまで練る。
- ④③に割りほぐした卵を数回に分け加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤④に②の人參を混ぜ、オレンジジュースも加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に①の粉を加えさっと混ぜ合わせる。
- ⑦アルミカップに生地を流し入れ、180℃のオーブンで20～30分焼く。

ポテトグラタンの作り方

- ①鍋にバター・薄力粉を炒め、温めた牛乳を入れ、ホワイトルウを作っておく。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎは1cm角に切り、ベーコンは千切り、じゃが芋は5mmほどに切りさつと茹でておく。
- ③鍋に人参、玉ねぎ、ベーコンを炒め、水を入れて煮る。ホールコーン、マッシュルーム、調味料を入れ煮る。①のホワイトルウ、茹でたじゃが芋を入れ、さらに煮る。
- ④アルミカップ又は天板に③を入れ、上にとろけるチーズ、パン粉をかけ、オーブンで焼く。