



6月



献立表



上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1水	魚の磯揚げ 千草和え あげのみそ汁	魚 人参 小松菜 胡瓜 キャベツ あがめ 香のり あげ 厚揚げ みそ	牛乳 卵ポロロ	牛乳 せんべい
2木	豚肉の生姜焼 ちくちくのマリネ 野菜スープ	ちくちく 豚肉 ベーコン 人参 生姜 玉ねぎ キャベツ ジャガイモ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ⑤ゼリー
3金	ひじきの一口揚げ ごま酢和え かき卵汁	しらす とりミンチ 卵 人参 玉ねぎ ごぼう 胡瓜 もやし ひじき あがめ 練り豆腐	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クッキー
4土	マーボー豆腐 中華和え	豚ミンチ じゃが芋 人参 ニラ 玉ねぎ 竹の子 胡瓜 もやし 練り豆腐 赤みそ	牛乳 ほうろく草 クッキー	牛乳 ビスケット
6月	とりつくね汁 芽の天ぷら ウィンナー	かまぼこ とりミンチ ウィンナー 卵 人参 竹の子 椎茸 白菜 春雨 さつまいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④ジャムサンド
7火	南瓜のそぼろ煮 伴三絲 ニラ卵スープ	とりミンチ じゃが芋 卵 人参 南瓜 ニラ 胡瓜 白菜 あがめ 春雨 ふ 厚揚げ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい
8水	魚のフライ すのこの なめこ汁	魚 卵 人参 胡瓜 キャベツ なめこ あがめ 豆腐 揚げ みそ	牛乳 マンサク アイス	牛乳 クッキー
9木	ナポリタン ジャーマンポテト コーンスープ	ベーコン バター 生クリーム 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ 7リム コーン スピゲティ じゃが芋	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスケット
10金	とり天 和風サラダ あがめ汁	しらす とり肉 トマト 生姜 にんにく レタス 胡瓜 あがめ 豆腐 揚げ みそ	牛乳 卵ポロロ	牛乳 ④ポテトアゲ
11土	いんげん しょうまい 糸肉豆	かまぼこ 豚肉 しょうまい うずら卵 人参 玉ねぎ 椎茸 竹の子 キャベツ 糸肉豆	牛乳 かぼちゃ クッキー	牛乳 フラッカー
13月	カレー汁 ツナとキャベツのサラダ ゆで卵	牛肉 ツナ 卵 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ ピーズ コーン ジャガイモ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
14火	親子焼 ミトマト 胡瓜 ふのみそ汁	とりミンチ 卵 人参 ニラ ミトマト 玉ねぎ 胡瓜 ふ 揚げ豆腐 みそ	牛乳 バナナ	牛乳 ④枝豆
15水	魚の甘煮かけ ポテトサラダ オニオンスープ	魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ 胡瓜 コーン ねぎ じゃが芋	牛乳 どうぶつ ビスケット	牛乳 ④チーズアゲ
16木	五目煮豆 洋風いり玉子 玉ねぎのみそ汁	かしろ じゃが芋 卵 人参 ピーマン 蓮根 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 大豆 揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
17金	とりのマスタード焼 野菜のごま和え スープ	もも身 卵 人参 ほうろく草 にんにく キャベツ 胡瓜 もろこし	牛乳 マンサク アイス	牛乳 ⑤ヨーグルト和え
18土	火あきそば しゃじとほうろく草のスープ	豚肉 卵 人参 ピーマン ほうろく草 キャベツ もやし しゃじ めん	牛乳 小魚せんべい	牛乳 せんべい
20月	イヤシチュー コールスロー 煮卵	牛肉 卵 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ じゃが芋	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④お好み焼き
21火	筑前煮 春雨サラダ 清汁	かしろ じゃが芋 人参 ごぼう えのき 胡瓜 こんにゃく あがめ こんにゃく じゃが芋 春雨 あげ豆腐	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー
22水	魚青のレモン煮 マカロニサラダ えのきの 卵スープ	魚 じゃが芋 卵 人参 レモン 生姜 胡瓜 コーン えのき マカロニ	牛乳 おから クッキー	牛乳 ⑤ゼリー
23木	☆言延生会☆ かわあげ・ミトクラタン スパサ・和風スープ	とり肉 かまぼこ じゃが芋 人参 米粉 人参 胡瓜 コーン えのき あがめ じゃが芋 スピゲティ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 フラッカー
24金	手作りコロケ ミトマト 胡瓜 レタス もやしスープ	豚ミンチ とりミンチ 卵 人参 ミトマト 玉ねぎ レタス 胡瓜 もやし じゃが芋 小麦粉	牛乳 小松菜 せんべい	牛乳 ビスケット
25土	揚げ卵の春雨スープ 野菜のかきあげ	むきエビ ちくちく 卵 豚肉 人参 竹の子 白菜 椎茸 白菜 玉ねぎ 春雨	牛乳 卵ポロロ	牛乳 クッキー
27月	ミルク入すいとん 切干大根煮 ギョーザ	かしろ ギョーザ スキミルク 人参 ほうろく草 えのき 生椎茸 切干大根 天ぷら	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
28火	肉じゃが あがめとツナ キャベツの すのこの みそ汁	ツナ 豚肉 人参 胡瓜 コーン レモン あがめ キャベツ 玉ねぎ 糸コン じゃが芋 みそ ピーズ	牛乳 バナナ	牛乳 ④ピザ
29水	すり身のおとし揚げ 甘酢和え カレースープ	すり身 ウィンナー 卵 コーン ピーズ 玉ねぎ 胡瓜 もやし じゃが芋	牛乳 どうぶつ ビスケット	牛乳 フラッカー
30木	牛肉入キンピラ もやしの香味和え 清汁	牛肉 人参 切ごぼう 椎茸 もやし えのき 生姜 あがめ ふ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④チョコクッキー

給食だよ

野菜は、苦味や酸味があるものです。この2つは、味覚の発達としては、あとから獲得するものです。母乳食で食べていたものを食べなくなるのは、感知しなかった味覚を感知するようになったからです。野菜をおいしく食べられるように、大人との関わりが大切です。

「野菜がおいしい!!」を育てる
味覚や嗅覚はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。大人との関わりが発達を促します。

