



令和5年度 6月のしよくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

【保育所献立予定表】

日 曜	献立名				主 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1 木	牛乳 せんべい	ご飯 スパゲティオムレツ グリーンサラダ 人参スープ	卵 焼	牛乳 *アップルパンチ	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし (かつお)	たまねぎ にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり 干しいたけ だし (昆布) もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉) 寒天 アップルジュース・濃縮還元	塩せんべい 精白米 スパゲティ (乾) サラダ油
2 金	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 あじの香味焼き いりうの花 大根とわかめのみそ汁	魚 焼	牛乳 *お好み焼き	普通牛乳 あじ (切り身) おから だし (かつお) だし (煮干し) 豚もも・脂少	にんじん しょうが 干しいたけ 葉ねぎ 大根 乾燥わかめ キャベツ 青のり コーン缶詰	精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉 (1等) 長芋
3 土	牛乳 ビスケット	ご飯 肉じゃが煮 もやしサラダ	肉 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし (かつお)	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷凍) もやし きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 ごま油 クラッカー
5 月	牛乳 せんべい	ご飯 がんもとひじきの含め煮 野菜ソテー	豆 煮	牛乳 プチ黒糖パン 温野菜 (そら豆)	普通牛乳 がんもどき 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	ほしひじき にんじん キャベツ ピーマン そらまめ (さや入り)	塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 プチ黒糖パン (おやつ)
6 火	牛乳 温野菜 (かぼちゃ)	ご飯 コーンチャウダー 甘酢和え (セロリ) トマト	肉 汁	牛乳 *おにぎり (じゃこの 佃煮)	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) しらす干し	かぼちゃ コーン缶詰 たまねぎ にんじん パセリ だし (昆布) キャベツ きゅうり セロリ、トマト	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 (1等) バター 三温糖 いりごま (白)
7 水	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 あゆのクラッカー揚げ 三色酢の物 豆腐とわかめのみそ汁	魚 揚	牛乳 ビスケット 温野菜 (枝豆)	普通牛乳 プロセスチーズ こあゆ だし (かつお) 豆腐 (絹ごし) だし (煮干し)	もやし きゅうり にんじん 乾燥わかめ えだまめ	精白米 薄力粉 (1等) クラッカー サラダ油 三温糖 ビスケット・ハード
8 木	牛乳 あられ	ご飯 チキンのチーズ焼き マカロニサラダ 和風きのこスープ	肉 焼	牛乳 *さつまいも蒸しパン	普通牛乳 鶏むね焼き用 プロセスチーズ だし (かつお)	トマト キャベツ きゅうり にんじん おなしめじ えのきたけ 糸みつば (青みつば)	サクッとあられ 精白米 マカロニ (乾) マネズミ調味料 薄力粉 (1等) 黒砂糖 サラダ油 さつまいも
9 金	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 かぼちゃオムレツ しめじ煮 玉ねぎと油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 せんべい 温野菜 (とうもろこし)	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 油あげ だし (煮干し)	にんじん かぼちゃ たまねぎ おなしめじ ほうれんそう とうもろこし	精白米 サラダ油 三温糖 おとうふ屋さんの磯辺あげ
10 土	牛乳 クラッカー	ご飯 ポークビーンズ 小松菜の炒め煮	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 大豆 (水煮) 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん ピーマン ごまつな もやし コーン缶詰	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 塩せんべい
12 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 麻婆豆腐 切り干しサラダ	豆 炒	牛乳 ビスケット いり小魚	普通牛乳 プロセスチーズ 豆腐 (木綿) 豚ひき肉 だし (かつお) 煮干し	たまねぎ にんじん にら 切り干し大根 きゅうり	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ビスケット・ハード
13 火	牛乳 温野菜 (枝豆)	ご飯 五目卵焼き 金時豆の甘煮 春雨スープ	卵 焼	牛乳 *フライドポテト	普通牛乳 鶏卵 だし (かつお)	えだまめ 干しいたけ にんじん 葉ねぎ コーン缶詰 キャベツ にら 青のり	精白米 サラダ油 金時豆 (乾) 三温糖 はるさめ かたくり粉 じゃがいも
14 水	牛乳 塩せんべい	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 さやいんげんのごまみそ和え	豆 煮	牛乳 *スパゲティナポリタ ン	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし (かつお)	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース (冷凍) さやいんげん (三度豆) ピーマン	ソフトせんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま (白) スパゲティ (乾)
15 木	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 ビーフカレー トマトの甘酢和え	肉 汁	牛乳 かりんとう メロン	普通牛乳 牛肉もも・脂少	にんじん たまねぎ トマト きゅうり 乾燥わかめ メロン	精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 おとうふ屋さんのかりんとう

3歳以上児	エネルギー 575kcal	タンパク質 22.4g	脂肪 18.1g	3歳未満児	エネルギー 500kcal	タンパク質 19.3g	脂肪 16.1g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

*は手作りおやつです

日曜	献立名			主な材料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
16金	牛乳 せんべい	中華風まぜごはん さけの塩焼き きゅうりもみ ゆばのすまし汁	魚 焼	牛乳 *ヨーグルトケーキ	普通牛乳 豚もも・脂少 さけ(切り身) だし(かつお) 湯葉(干し) ヨーグルト(プレーン) 鶏卵	にんじん たけのこ(ゆで) 干ししいたけ きゅうり 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布) パッパム(缶詰)	塩せんべい 精白米 ごま油 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 薄力粉(1等)
17土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚汁 甘酢和え(もやし)	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し)	にんじん 干ししいたけ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも 三温糖 クラッカー
19月	牛乳 せんべい	ご飯 すきやき風煮 ツナとひじきのサラダ	肉 煮	牛乳 ビスケット 温野菜(そら豆)	普通牛乳 牛肉もも・脂少 焼き豆腐 だし(かつお) ツナ缶(水煮フレーク)ライト	葉ねぎ にんじん はくさい たまねぎ ほしひじき コーン缶詰 そらまめ(さや入り)	塩せんべい 精白米 しらたき じゃがいも 下字粉 サラダ油 三温糖 ごま油 おとうふ屋さんのビスケット
20火	牛乳 粉ふきいも	ご飯 かしのノルウェー風 さやいんげんのごま和え もやしとしいたけのスープ	肉 揚	牛乳 ヨーグルト 温野菜(とうもろこし)	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	さやいんげん(三度豆) もやし にんじん にら 干ししいたけ だし(昆布) とうもろこし	じゃがいも 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 いりごま(白)
21水	牛乳 トマト	ご飯 ししゃものみりん干し わかめサラダ 大根と油揚げのみそ汁	魚 焼	牛乳 *いためビーフン	普通牛乳 みりん干し(ししゃも) 油あげ だし(煮干し) 豚もも・脂少	トマト 乾燥わかめ にんじん きゅうり キャベツ 大根 たまねぎ ピーマン しいたけ	精白米 サラダ油 三温糖 ビーフン
22木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 親子焼き 切り干し大根の煮物 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	卵 焼	牛乳 ビスケット 温野菜(枝豆)	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) 油あげ だし(煮干し)	にんじん たまねぎ 切り干し大根 かぼちゃ えだまめ	精白米 サラダ油 三温糖 ビスケット・ハード
23金	牛乳 メロン	ご飯 さばの煮つけ コーンサラダ 豆腐とほうれん草のすまし汁	魚 煮	牛乳 *オレンジゼリー あられ	普通牛乳 さば(切り身) だし(かつお) 豆腐(絹ごし)	メロン しょうが コーン缶詰 きゅうり キャベツ ほうれん草 だし(昆布) 寒天 みかんジュース(100%)	精白米 三温糖 サラダ油 キヌアあられ塩味
24土	牛乳 クラッカー	ご飯 豚肉のトマト煮 きゅうりの酢の物	肉 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 豚もも・脂少 しらす干し だし(かつお)	たまねぎ グリーンピース(冷凍) トマト トマト(缶詰) キル だし(昆布) きゅうり 乾燥わかめ	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 塩せんべい
26月	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 春雨の酢の物	魚 煮	牛乳 プチレーズンパン メロン	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	かぼちゃ とうがん にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) きゅうり 乾燥わかめ メロン	精白米 じゃがいも 三温糖 はるさめ いりごま(白) プチレーズンパン(おやつ)
27火	牛乳 ウエハース	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー ポテトスープ	豆 焼	牛乳 *きゅうりとツナのそ うめん	普通牛乳 豆腐(木綿) 牛ひき肉 鶏卵 だし(かつお) ツナ缶(水煮フレーク)ライト	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ きゅうり だし(昆布)	ウエハース 精白米 パン粉 ごま油 サラダ油 じゃがいも そうめん(乾)
28水	牛乳 ビスケット	ご飯 あじのマリネ風 トマト かきたま汁	魚 揚	牛乳 *和風ホットケーキ	普通牛乳 あじ(切り身) 鶏卵 だし(かつお) きな粉	たまねぎ にんじん ピーマン トマト 糸みつば(青みつば) だし(昆布)	ビスケット・ハード 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 上新粉
29木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 肉豆腐 ほうれん草と人参のおひたし	豆 煮	牛乳 ヨーグルト クラッカー	普通牛乳 豆腐(木綿) 牛肉もも・脂少 だし(かつお) かつお節 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ 葉ねぎ にんじん ほうれん草	じゃがいも 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 クラッカー
30金	牛乳 メロン	ご飯 ひじき入り卵焼き きんぴらごぼう 小松菜と豆腐のみそ汁	卵 焼	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) 豆腐(絹ごし) だし(煮干し)	メロン ほしひじき にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	精白米 三温糖 サラダ油 いりごま(白) 焼きふ(小町麩) バター

大津市の食育:食べつなく・健康(げんきに)・環境(たのしく)・伝統(おいしく)

大津市では、市民一人ひとりが、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することにより、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目指し、食育の推進に取り組んでいます。

1. 健康-(げんきに)-
毎日の食事で、「げんきに」健康づくりを！次代を担う子どもたちのすこやかな成長を目指し、子どもの育つ環境や子育て家庭を取り巻く状況などに注目し、子どもから大人までの生涯にわたる取組を進めます。

2. 環境-(たのしく)-
みんなで「たのしく」環境の大切さを学んで、「食」を守っていきましょう！大津の豊かな自然環境に注目し、自然の恵みに感謝する心を学んだり、環境問題に対する活動を推進したりするなど、自然環境保全、環境保持とつながった取組を進めます。

3. 伝統-(おいしく)-
子どもの時から楽しい食卓を囲んで「おいしく」伝統料理などの「食」を味わえるように！現代の子どもや若い世代の人たちにとって、伝統料理などは馴染みの少ないものになっています。歴史ある大津の伝統を、「食」を通じてつなぐことを目指した取組を進めます。

毎年6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』です！生きていく上で欠かせない日頃の食について、見直してみましょう。

大津市食育推進
キャラクター
おぜんちゃん

