令和3年度

6月のこんだて

認定こども園
函館石川保育園

日		1日　（火）	2日　（水）	3日　（木）	4日　（金）	5日　（土）
メニュー		シチュー 赤魚のチーズ焼き ほうれん草のソテー いちご	五目汁 磯煮 ブロッコリーの胡麻和え バナナ	小松菜のみそ汁 親子煮　卵アレルギー 春雨和え　卵除去 パイン缶	にら玉みそ汁　卵アレルギー 中華炒め　卵除去 揚げ餃子　ミートボール キウイフルーツ	味噌ラーメン ヨーグルト 果物
おやつ		わかめおにぎり お茶	揚げさつまいも　茹でさつま芋 牛乳	焼きそば　米粉麺	コーンフレーク 芋けんぴ	ミルクスティック 牛乳
未満児主食		ロールパン	うどん	ごはん	ごま塩ごはん	

日	7日　（月）	8日　（火）	9日　（水）	10日　（木）	11日　（金）	12日　（土）
メニュー	えのきのみそ汁 子持ちすし揚げ 切干大根サラダ みかん缶	八杯汁 豚肉の味噌炒め 白菜の磯辺和え オレンジ	大根のみそ汁 たらのオランダ揚げ　煮魚 ふきの炒め煮 マスカットゼリー	ハヤシライス わかめスープ ポパイサラダ いちご	ポタージュスープ　コンソメスープ メンチカツ　ハンバーグ キャベツサラダ バナナ	和風スパゲティ 肉団子のスープ ヨーグルト 果物
おやつ	チーズサンド　米粉パン 牛乳	焼きうどん　米粉麺	せんべい 牛乳	たこ焼き　米粉マフィン 牛乳	プリン　ヨーグルト お菓子　せんべい	黒糖パン 牛乳
未満児主食	ごはん	ごはん	ふりかけごはん	ごはん	食パン	

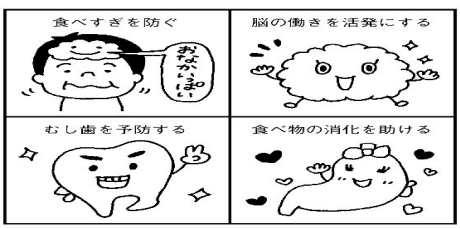
日	14日　（月）	15日　（火）	16日　（水）	17日　（木）	18日　（金）	19日　（土）
メニュー	大根のみそ汁 野菜入り麻婆豆腐 ナゲット　ウインナー キウイフルーツ	わかめのみそ汁 豚肉の柳川煮　卵アレルギー 胡瓜の塩昆布あえ　卵除去 ヤクルト	沢煮椀 はんぺんの磯辺揚げ　和風 トマトと胡瓜のサラダ　ハンバーグ オレンジ	油揚げのみそ汁 ほっけの味噌マヨ焼き　卵アレルギー 炒めビーフン　マヨ除去 パイン缶	白菜スープ　卵アレルギー ポークチャップ　マヨ除去 スパゲティサラダ　米粉麺 キウイフルーツ	きつねうどん ヨーグルト 果物
おやつ	ぽてとのおやき 牛乳	蒸しパン　米粉パン 牛乳	きつねおにぎり お茶	シュガートースト　米粉パン 牛乳	フルーツカルピス お菓子　せんべい	豆パン 牛乳
未満児主食	ごはん	ごはん	そうめん	夕焼けごはん	ミルクスティック	

日	21日　（月）	22日　（火）	23日　（水）	24日　（木）	25日　（金）	26日　（土）
メニュー	豆腐のみそ汁 肉じゃが キャベツのおかか和え オレンジ	なめこのみそ汁 鮭の南蛮漬け ナゲット　ウインナー キウイフルーツ	キャベツのみそ汁 肉団子の酢豚風 ほうれん草のナムル スイカ	えのきのみそ汁 洋風おでん　ウインナー パイン缶	コーンスープ　コンソメスープ タンドリーチキン アスパラソテー バナナ	運動会
おやつ	小倉サンド　米粉パン 牛乳	チーズ・お菓子　せんべい 牛乳	南瓜団子 牛乳	スパゲッティナポリタン　米粉麺	フルーチェ お菓子	
未満児主食	海苔佃煮ごはん	ごはん	ごはん	海峡塩ごはん	キャロットパン	

日	28日　（月）	29日　（火）	30日　（水）
メニュー	椎茸のすまし汁 松風焼き 切り干し大根煮 オレンジ	豆腐のみそ汁 八宝菜 シューマイ　鶏照焼 バナナ	ケチャップライス オニオンスープ・グラタン タコウインナー　ウインナー アスパラ・トマト・ヤクルト
おやつ	ジャムサンド　米粉パン 牛乳	手作りゼリー せんべい	マフィン　米粉マフィン 牛乳
未満児主食	ごはん	ごはん	主食不要

よくかんで食べることの効果

よくかむことで、食べ物が細かく砕かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。



※行事その他の都合により献立を変更することもあります。

（株）会津メディカル給食