



こぼとキンダーガーデン 2022年  
6月 給食メニュー

～給食室より～

これから夏にかけて蒸し暑い日が続きます。体調を崩しやすくなる季節でもあるので、水分補給をしっかりと行い早寝早起きを心がけよう！

		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3日(金)		6月4日(土)	
		午前(未満児) やさいせんべい		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児)パピーせんべい		午前(未満児) ゼリー	
		ごはん ささみのカレーピカタ えびとブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ		ごはん 八宝菜 厚焼きたまご 中華スープ フルーツ		ごはん 白身魚の竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 フルーツ		そばめし キャベツの和風サラダ みそ汁 フルーツ	
		午後 ひじきおにぎり・牛乳		午後 大学いも・牛乳		午後 パナマフィン・牛乳		午後 おかし・牛乳	
		米 45	豚肉 25	米 45	豚肉 25	米 45	豚肉 25	米 45	豚肉 25
		鶏ささみ 30	えび 15	米 45	たら 15	米 45	たら 15	米 45	中華めん 30
		コンソメ 0.6	はくさい 15	米 45	しょうゆ 15	米 45	しょうゆ 15	米 45	豚ひき肉 30
		小麦粉 1	たまねぎ 20	米 45	おろししょうが 10	米 45	おろししょうが 10	米 45	キャベツ 15
		カレールー 1	にんじん 15	米 45	かたくり粉 7	米 45	かたくり粉 7	米 45	もやし 15
		たまご 1.5	しめじ 10	米 45	おろししょうが 0.5	米 45	おろししょうが 0.5	米 45	にんじん 10
		チーズ 3	中華だししょうゆ 1	米 45	じゃがいも 1	米 45	じゃがいも 1	米 45	ねぎ 1
		油 1	酒・みりん 1	米 45	にんじん 20	米 45	にんじん 20	米 45	中華だし 8
		パセリ 1	かたくり粉 1	米 45	ほうれんそう 15	米 45	ほうれんそう 15	米 45	ソース 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1
				米 45	たまご 25	米 45	たまご 25	米 45	油 1
				米 45	にんじん 10	米 45	にんじん 10	米 45	油 1

6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) 野菜せんべい	午前(未満児) ヨーグルト	
ごはん チンジャオロース 春雨のマヨサラダ ワンタンスープ フルーツ	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきのマヨサラダ コンソメスープ フルーツ	ロールパン 鮭シチュー(スープ) ジャーマンオムレツ マカロニのケチャップ炒め フルーツ	ごはん チヂミ焼き チャプチェ わかめスープ お楽しみゼリー	三色そばろ丼 たららのフィッシュボール すまし汁 チーズ	音楽会
午後 おかし・牛乳	午後 さつまいもケーキ・牛乳	午後 チーズおかしにおにぎり・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 フルーツ大福・牛乳	
米 50 豚肉 20 たまねぎ 20 ピーマン 5 パプリカ 10 たけのこ 10 にんじん 10 おろししょうが 0.5 おろしにんにく 0.5 中華だし 0.5 しょうゆ 1 しょうゆ 1 油 1 はるさめ 8 にんじん 10 きゅうり 10 コーン 10 ちくわ 3 コンソメ 0.3 マヨネーズ 5 シューマイの皮 2.5 とうふ 10 ウィンナー 2 大根 10 もやし 10 チンゲンサイ 10 中華だし 0.8 フルーツ 30	米 50 鶏肉 45 しょうゆ 1 おろししょうが 1 おろしにんにく 1 かたくり粉 3 小麦粉 3 油 10 キャベツ 20 ひじき 2 にんじん 20 きゅうり 20 コーン 15 フロッコリー 15 ちくわ 5 コンマドレッシング 3 ごま 0.6 じゃがいも 12 大根 10 ごまつな 10 コーン 10 油あげ 1 コンソメ 1 フルーツ 30 さつまいも 40 たまご 10 小麦粉 10 バター 30 ベーキングパウダー 0.2	ホワイトロール 30 にんじんパン 15 さけ 35 じゃがいも 20 にんじん 20 たまねぎ 20 かぼちゃ 10 フロッコリー 10 シチュールー 10 牛乳 10 たまご 35 たまねぎ 10 にんじん 10 ピーマン 4 ほうれんそう 4 ちくわ 4 ケチャップ 2 マカロニ 8 ピーマン 4 パプリカ 4 コーン 4 ウィンナー 4 油 4 ケチャップ 4 さとう 3 フルーツ 30 チーズ 35 かつお節 5 ひじき・めんつゆ・マヨネーズ 1	米 45 豚ひき肉 10 おから 10 さとうゆ 10 にら 20 豚のき肉 20 コーン 10 小麦粉 10 ごま油 8 ソース 1 牛肉 10 えのきたけ 4 たまねぎ 20 ピーマン 10 パプリカ 4 にんじん 4 しいたけ 2 春雨 2 ごま油 8 しょうゆ 4 さとう 4 だし 0.2 わかめ 0.5 ごま 0.3 もやし 10 たまねぎ 20 ねぎ 20 コンソメ 1 ゼリー 30	米 55 豚ひき肉 10 おから 10 さとうゆ 10 にら 15 たまご 15 いんげん 2.5 ごま 0.7 たらら 20 じゃがいも 40 にんじん 4 かたくり粉 4 油 4 ケチャップ 15 えのきたけ 10 たまねぎ 10 にんじん 10 とうふ 10 しょうゆ 10 だし 0.8 チーズ 10 白玉粉 20 小麦粉 30 なし 20 さとう 3 かたくり粉 3	
6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)		
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) 野菜せんべい		
ツナマヨおにぎり きつねうどん かきあげ フルーツ	ごはん 白身魚のカレー天ぷら 高野豆腐の卵とじ煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 炒り鶏 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん コーンチキンボール かぼちゃの含め煮 コンソメスープ フルーツ		
午後 おかし・牛乳	午後 コーンフレーククッキー・牛乳	午後 おからドーナツ・牛乳	午後 さつまいもきんつば・牛乳		
米 40 にんじん 4 ごまつな 4 ツナ缶 4 マヨネーズ 4 めんつゆ 1 ごま 0.5 うどん 55 油あげ 4 はるさめ 10 にんじん 10 ほうれんそう 6 ねぎ 3 かまぼこ 4 しょうゆ 1 めんつゆ 2 さつまいも 25 にんじん 10 ごま 4 たまねぎ 10 豚肉 6 ひじき 1 めんつゆ 1 天ぷら粉 1 油 10 フルーツ 30	米 45 かれい 60 小麦粉 0.8 あおのり 10 高野豆腐 5 にんじん 15 大根 15 ごまつな 15 しょうゆ 2 さとう 2 だし 0.4 たまご 10 えのきたけ 10 かほちゃ 10 水菜 2 みそ 0.2 フルーツ 30 コーンフレーク 12 バター 10 ポテトケーキミックス 10 アーモンドパウダー 4 たまご 4	米 45 鶏肉 25 大根 20 にんじん 20 こぼろ 6 いんげん 15 だんご 0.2 さとう 0.2 しょうゆ 2 マカロニ 10 きゅうり・にんじん・コーン 10 ちくわ 10 マヨネーズ 2 コンソメ 0.2 えのきたけ 10 にんじん 6 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30 とうふ・小麦粉 15 アーモンドパウダー 15 強力粉・さとう・おから 0.8 ベーキングパウダー 8 油 8	米 45 豚ひき肉 20 おから 15 たまねぎ 15 しいたけ・おろししょうが 1 かたくり粉 0.2 コンソメ 0.5 ごま油 0.8 しょうゆ 8 コーン 4 たまご 4 かぼちゃ 50 ちくわ 2 さとう・しょうゆ 3 だし 0.2 ウィンナー 3 大根 6 じゃがいも 6 たまねぎ 5 水菜 10 コンソメ 1 フルーツ 30 さつまいも 40 さとう 30 塩 0.4 小麦粉 0.4 かたくり粉 1 油 1		



～なぜ好き嫌いができるのか？～

皆さんは好き嫌いがありますか？1日3回決まった時間に好き嫌いせず何でも食べると心は元気に、体は健康になります。

なぜ嫌いができてしまうのか？

- ・ぬるぬるしている、ぱさぱさして食べづらい(触感)
- ・苦い、酸っぱい(味覚)
- ・生臭い(臭覚)

様々な要因でそのものを食べた時の記憶によって食嗜好は発生します。

食べ慣れたものは好みやすく、初めて出会った食材など「食わず嫌い」も多いです。

いろんなものを食べてもらうには、調理法を工夫する事や食事をする事が楽しいと思えるような環境づくりも大事です。

※献立は都合により変更する場合がございます。

※フルーツ缶はもも缶、パイン缶、みかん缶から予定しています。

※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー、小魚等から年齢に応じて用意しています。

また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りで。

※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。

