

6月の給食



19日 お弁当の日★
21日 お誕生日会★

くげにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	土	チキンライス ブロッコリー 豆腐とわかめのスープ ハムともやしのごま和え	米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー ハム キャベツ きゅうり わかめ 豆腐 牛乳 さとう しょうゆ ごま みりん マヨネーズ ケチャップ ソース	ビスケット ラムネ 牛乳
3	月	ごはん 揚げしゅうまい 春雨スープ ポテトサラダ	米 しゅうまい じゃが芋 キャベツ きゅうり 春雨 人参 玉ねぎ ビーフン 豚ミンチ ピーマン えのき しょうゆ さとう マヨネーズ しお す	★手作りおやつ★ 【ビーフン・お茶】
4	火	そぼろどんぶり しめじのごま和え 野菜のみそ汁	米 鶏ミンチ 卵 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり しめじ 牛乳 フルーチェの素 しょうゆ さとう みりん みそ	★手作りおやつ★ 【フルーチェ】
5	水	豆ごはん きつねうどん かぼちゃの煮物 ツナサラダ チーズ	米 生うどん 油揚げ 卵 ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり ツナ チーズ えんどう豆 牛乳 しょうゆ さとう みりん ごま油 しお	おせんべい ラムネ 牛乳
6	木	ごはん チンジャオロース じゃこの酢の物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 牛肉 ピーマン タケノこ じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり じゃこ りんご みかん缶 パナ ヨーグルト しょうゆ さとう す みりん みそ	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
7	金	カレーライス マカロニサラダ パイン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ じゃが芋 人参 マカロニ キャベツ きゅうり パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ カレールウ ソース ケチャップ す	ビスケット ラムネ 牛乳
8	土	ごはん からあげ 納豆和え 野菜のみそ汁	米 鶏ミンチ 卵 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 生姜 納豆 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
10	月	ごはん じゃがいもとツナの煮物 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 ツナ じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 春雨 わかめ きゅうり 卵 牛乳 さとう みりん しょうゆ みそ ごま油 す	★手作りおやつ★ 【フライドポテト・牛乳】
11	火	ごはん イタリアンパグェティ スクランブルエッグ わかめの酢の物 野菜のみそ汁	米 パグェティ ベーコン 玉ねぎ 人参 卵 わかめ キャベツ きゅうり パナ 牛乳 さとう しょうゆ みそ ケチャップ す	★手作りおやつ★ 【パナナケーキ・牛乳】
12	水	ごはん 肉うどん ひじきの煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 卵 ねぎ キャベツ きゅうり 油揚げ ひじき 人参 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
13	木	ごはん 白身魚のフライ えのきのごま和え 野菜のみそ汁	米 白身魚 卵 パン粉 玉ねぎ キャベツ えのき 人参 わかめ リンゴ みかん缶 もも缶 りんごジュース しょうゆ みそ さとう ごま	★手作りおやつ★ 【フルーツポンチ】
14	金	カレーライス 卵の酢の物 パイン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ じゃが芋 人参 卵 キャベツ きゅうり パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ カレールウ ソース ケチャップ す	おせんべい ラムネ 牛乳
15	土	★親子スペシャルデー★	楽しみだね♪	
17	月	豆ごはん 揚げしゅうまい 春雨スープ ポテトサラダ	米 しゅうまい じゃが芋 キャベツ きゅうり えんどう豆 春雨 人参 玉ねぎ ビーフン 豚ミンチ ピーマン えのき しょうゆ さとう マヨネーズ しお す	★手作りおやつ★ 【ビーフン・お茶】
18	火	そぼろどんぶり しめじのごま和え 野菜のみそ汁	米 鶏ミンチ 卵 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり しめじ 牛乳 フルーチェの素 しょうゆ さとう みりん みそ	★手作りおやつ★ 【フルーチェ】
19	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？	ビスケット ラムネ 牛乳
20	木	ごはん チンジャオロース じゃこの酢の物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 牛肉 ピーマン タケノこ じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり じゃこ りんご みかん缶 パナ ヨーグルト しょうゆ さとう す みりん みそ	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
21	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ 三度豆 かんぴょう 卵 豆腐 人参 キャベツ きゅうり 牛乳 ホットケーキミックス コア さとう しょうゆ しお みそ ごま	★手作りおやつ★ 【ハースデーケーキ・牛乳】
22	土	ごはん からあげ 納豆和え 野菜のみそ汁	米 鶏ミンチ パン粉 卵 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 生姜 納豆 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
24	月	ごはん じゃがいもとツナの煮物 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 ツナ じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 春雨 わかめ きゅうり 卵 牛乳 さとう みりん しょうゆ みそ ごま油 す	★手作りおやつ★ 【フライドポテト・牛乳】
25	火	豆ごはん イタリアンパグェティ スクランブルエッグ わかめの酢の物 野菜のみそ汁	米 パグェティ ベーコン 玉ねぎ 人参 卵 わかめ キャベツ きゅうり えんどう豆 パナ 牛乳 さとう しょうゆ みそ ケチャップ す しお	★手作りおやつ★ 【パナナケーキ・牛乳】
26	水	ごはん 肉うどん ひじきの煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 卵 ねぎ キャベツ きゅうり 油揚げ ひじき 人参 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
27	木	ごはん 白身魚のフライ えのきのごま和え 野菜のみそ汁	米 白身魚 卵 パン粉 玉ねぎ キャベツ えのき 人参 わかめ リンゴ みかん缶 もも缶 りんごジュース しょうゆ みそ さとう ごま	★手作りおやつ★ 【フルーツポンチ】
28	金	カレーライス 卵の酢の物 パイン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ じゃが芋 人参 卵 キャベツ きゅうり パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ カレールウ ソース ケチャップ す	おせんべい ラムネ 牛乳
29	土	チキンライス ブロッコリー 豆腐とわかめのスープ ハムともやしのごま和え	米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー ハム キャベツ きゅうり わかめ 豆腐 牛乳 さとう しょうゆ ごま みりん マヨネーズ ケチャップ ソース	ビスケット ラムネ 牛乳

*10時のおやつは、ヤクルトです。

*仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますが、ご了承下さい。

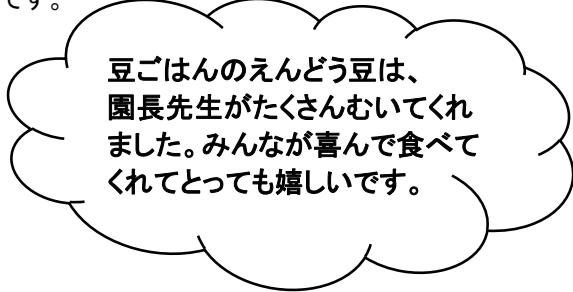
梅雨の季節がやってきます。じめじめとした天気が続くと体調を崩しやすくなります。さらに食中毒には特に気をつけなくてはなりません。

予防のためにも石鹸での手洗いをしっかりと清潔にしましょう！

今月は食育月間です。生涯を通して健康な心身を育むうえで食べる事は何より大切です。

ご家庭でもできることから食育にとりくまれては、いかがでしょう。

- ①家族で食卓を囲む
- ②一緒に食事の支度をやる
- ③早寝、早起き、朝ご飯で生活リズムを整えましょう
- ④家庭菜園など体験してみましょう
- ⑤地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れてみましょう



豆ごはんのえんどう豆は、
園長先生がたくさんむいてくれ
ました。みんなが喜んで食べて
くれてとっても嬉しいです。