

6月の給食

19日 お弁当の日★
28日 お誕生日会★

だんだん暑くなってきました！！たくさん水分とっていますか？

夏に向けての体づくりをしていきましょうね★

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	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
3	月	チャーハン ミートボール じゃこの酢の物 みそ汁	ベーコン 玉ねぎ 人参 ミートボール きゃべつ きゅうり じゃこ 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 酢 塩	おせんべい 煮干し 牛乳
4	火	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	玉ねぎ にんじん たまご 高野豆腐 チーズ ハム もやし きゃべつ きゅうり ごま マヨネーズ みそ 麩 わかめ 酢 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★
5	水	肉うどん じゃこの酢の物 かぼちゃ煮	牛薄切り うどん たまご じゃこ きゅうり きゃべつ かぼちゃ ねぎ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
6	木	コロッケ ツナサラダ 果物 たまご汁	コロッケ ツナ缶 きゅうり きゃべつ ごま油 みかん缶 たまご しょうゆ 砂糖 酢	★手作りおやつ★
7	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
8	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
10	月	揚げしゅうまい ス克蘭ブルエッグ 油揚げの酢の物 みそ汁	しゅうまい たまご 油揚げ きゃべつ きゅうり 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 塩	おせんべい 煮干し 牛乳
11	火	親子丼 じゃこの酢の物 果物 人参スープ	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 たまご じゃこ きゃべつ きゅうり みかん缶 砂糖 しょうゆ みりん 酢	★手作りおやつ★
12	水	きつねうどん ひじき五目煮 ツナサラダ	うどん 油揚げ たまご ひじき にんじん 五目豆 ツナ缶 きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 酢 ごま油	ビスケット 煮干し 牛乳
13	木	チンジャオロース じゃこの酢の物 果物 みそ汁	牛薄切り肉 ビーマン たけのこ きゅうり きゃべつ じゃこ みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ みりん 砂糖	
14	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
17	月	チャーハン ミートボール じゃこの酢の物 みそ汁	ベーコン 玉ねぎ 人参 ミートボール きゃべつ きゅうり じゃこ 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 酢 塩	ビスケット 煮干し 牛乳
18	火	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	玉ねぎ にんじん たまご 高野豆腐 チーズ ハム もやし きゃべつ きゅうり ごま マヨネーズ みそ 麩 わかめ 酢 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
19	水	お弁当の日	3色はいつているかな??	★手作りおやつ★
20	木	コロッケ ツナサラダ 果物 たまご汁	コロッケ ツナ缶 きゅうり きゃべつ ごま油 みかん缶 たまご しょうゆ 砂糖 酢	★手作りおやつ★
21	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
22	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
24	月	揚げしゅうまい ス克蘭ブルエッグ 油揚げの酢の物 みそ汁	しゅうまい たまご 油揚げ きゃべつ きゅうり 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 塩	ビスケット 煮干し 牛乳
25	火	親子丼 じゃこの酢の物 果物 人参スープ	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 たまご じゃこ きゃべつ きゅうり みかん缶 砂糖 しょうゆ みりん 酢	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこがけバナナ】
26	水	きつねうどん ひじき五目煮 ツナサラダ	うどん 油揚げ たまご ひじき にんじん 五目豆 ツナ缶 きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 酢 ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
27	木	チンジャオロース じゃこの酢の物 果物 みそ汁	牛薄切り肉 ビーマン たけのこ きゅうり きゃべつ じゃこ みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ みりん 砂糖	★手作りおやつ★ 【水無月】
28	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー缶 砂糖 しょうゆ 酢 豆腐 みそ	ヨーグルト ラムネ
29	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	

* 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。

～栄養ワンポイントアドバイス 水無月について～

6月といえば、水無月です。

旧暦の6月は田んぼに水を引く月であったことから「水の月」と呼ばれ、水無月と書くようになりました！！

そして、6月30日に食べる水無月もあります！！

水無月は、関西圏、特に京都で食べる風習があり、関東に行ってもなかなかないようです。

6月30日は、1年のちょうど折り返しにあたり、

この半年の厄(やく)を祓(はら)い残りの半年の無病息災を祈願するために

水無月(みなづき)を食べるようになったとされています。

小豆(あずき)は悪魔祓(あくまばらい)の意味があり、三角の形は暑さをしのぐ氷を表していると言われています。

水無月を食べて元気に夏を越しましょう！！！！

