

# 6月の給食

だんだんと暑くなってきました！ 水分補給をしっかりとしましょうね♪

くぜにし保育園 (922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料	3時のおやつ
2	月	豚肉のケチャップ炒め じゃこの酢の物 みそ汁	豚肉 きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり じゃこ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん ケチャップ ソース 酢 みそ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
3	火	シーチキンのじゃがいも煮 マカロニサラダ 豆腐の中華スープ	じゃがいも ツナ缶 マカロニ にんじん きゃべつ きゅうり しいたけ マヨネーズ 豆腐 しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ コロケパン
4	水	肉うどん ひじき五目煮 油揚げの酢の物	うどん 牛薄切り ねぎ たまご ひじき にんじん 五目豆 油揚げ きゅうり きゃべつ 酢 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
5	木	野菜の旨煮 しめじのごま和え チーズ みそ汁	鶏もも肉 ごぼう ちくわ 糸こんにゃく たまご しめじ きゅうり きゃべつ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん ごま みそ	★手作りおやつ★ にんじんケーキ
6	金	カレーライス ツナサラダ 果物 にんじんスープ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも ツナ缶 きゃべつ きゅうり パイン缶 砂糖 しょうゆ ケチャップ 酢 ごま油	ヨーグルト ラムネ
7	土	ツナの炊き込みご飯 かぼちゃ煮 みそ汁	ツナ缶 にんじん かぼちゃ 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
9	月	揚げしゅうまい ポテトサラダ 果物 野菜のみそ汁	しゅうまい じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん みかん缶 大根 玉ねぎ みそ 砂糖 しょうゆ 酢	★手作りおやつ★ ピザ
10	火	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 たけのこ ピーマン じゃこ きゃべつ きゅうり みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	★手作りおやつ★ 黒蜜きなこバナナ
11	水	きつねうどん たきこみご飯 じゃこの酢の物	油揚げ にんじん じゃこ きゃべつ きゅうり ねぎ うどん たまご 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
12	木	肉どんぶり 春雨サラダ にんじんスープ	牛薄切り肉 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく たまご 春雨 きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★手作りおやつ★ ホットケーキ
13	金	カレーライス 果物 たまごスープ ハムのサラダ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご ハム 砂糖 きゅうり きゃべつ ごま マヨネーズ パイン缶 ケチャップ しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
14	土	じゃこのピラフ ウインナー みそ汁	ちりめんじゃこ 玉ねぎ にんじん ウインナー 麩 わかめ みそ しょうゆ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
16	月	豚肉のケチャップ炒め じゃこの酢の物 みそ汁	豚肉 きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり じゃこ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん ケチャップ ソース 酢 みそ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
17	火	シーチキンのじゃがいも煮 マカロニサラダ 豆腐の中華スープ	じゃがいも ツナ缶 マカロニ にんじん きゃべつ きゅうり マヨネーズ 豆腐 しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ フレンチトースト
18	水	☆お弁当の日☆	なにがはいっているかな???	ビスケット ラムネ 煮干し 牛乳
19	木	野菜の旨煮 しめじのごま和え チーズ みそ汁	鶏もも肉 ごぼう ちくわ 糸こんにゃく たまご しめじ きゅうり きゃべつ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん ごま みそ	★手作りおやつ★ リンゴパン
20	金	カレーライス ツナサラダ 果物 にんじんスープ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも ツナ缶 きゃべつ きゅうり パイン缶 砂糖 しょうゆ ケチャップ 酢 ごま油	ヨーグルト ラムネ
21	土	ツナの炊き込みご飯 かぼちゃ煮 みそ汁	ツナ缶 にんじん かぼちゃ 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
23	月	揚げしゅうまい ポテトサラダ 果物 野菜のみそ汁	しゅうまい じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん みかん缶 大根 玉ねぎ みそ 砂糖 しょうゆ 酢	★手作りおやつ★ ピザ
24	火	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 たけのこ ピーマン じゃこ きゃべつ きゅうり みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	バナナ
25	水	きつねうどん 炊き込みご飯 じゃこの酢の物	油揚げ にんじん 鶏ミンチ じゃこ きゃべつ きゅうり ねぎ うどん たまご 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
26	木	肉どんぶり 春雨サラダ にんじんスープ	牛薄切り肉 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく たまご 春雨 きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★手作りおやつ★ アイスパフェ
27	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう 干しいたけ にんじん 三度豆 きゅうり きゃべつ チエリ缶 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま	ヨーグルト ラムネ
30	月	チキンライス ミートボール ポテトサラダ みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ミートボール じゃが芋 きゅうり きゃべつ 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢 ケチャップ	ビスケット ラムネ 煮干し 牛乳

★10時のおやつは、ヤクルトです。

## 栄養ワンポイントアドバイス ～6月について～

はじめとした時期となりましたね！！

先月、2016年8月11日に【山の日】の祝日が制定されました。  
これで、6月のみ祝日がない月となりました。

6月は野菜や果物、お魚と旬の食べ物がたくさんあります！  
1年中ある、きゃべつやきゅうり、じゃがいも、たまねぎも6月が旬です！！  
旬の時期の食べ物には栄養価がたくさんあります♪

その時期の食材を食べながら、四季を感じてみましょう★

食中毒に気を付けて、夏に向けての体力づくりをしていきましょう！！

