

2018年(平成30年度)

6月の給食



20日 お弁当の日★
22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	金	カレーライス 卵の酢の物 パイン缶 コンソメスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 卵 キャベツ きゅうり わかめ パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ す ケチャップ ソース カールウ コンソメ	ビスケット ラムネ 牛乳
2	土	チキンライス ブロッコリー 野菜のみそ汁 ハムともやしのごまマヨ和え	米 ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし ハム キャベツ きゅうり わかめ 牛乳 さとう しょうゆ す マヨネーズ ケチャップ ソース みりん みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
4	月	ごはん じゃが芋とツナの煮物 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 じゃが芋 ツナ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり わかめ 豆腐 卵 長芋 小麦粉 豚ミンチ とろけるチーズ さとう しょうゆ す みりん みそ マヨネーズ ソース	★手作りおやつ★ 【お好み焼き・お茶】
5	火	ごはん ぎせい豆腐 ツナサラダ 野菜のみそ汁	米 ささみミンチ 木綿豆腐 干しいたけ 卵 玉ねぎ 人参 ツナ キャベツ きゅうり わかめ 牛乳 ホットケーキの素 さとう しょうゆ す みりん みそ ごま油	★手作りおやつ★ 【ホットケーキ・牛乳】
6	水	ごはん きつねうどん かぼちゃの煮物 チーズ しめじのごま和え	米 生うどん 油揚げ 卵 ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり チーズ 牛乳 さとう しょうゆ みりん ごま	ビスケット ラムネ 牛乳
7	木	ごはん チンジャオロース 酢の物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 牛肉 ビーマン タケノコ じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ヨーグルト パナ リンゴ みかん缶 みそ さとう しょうゆ す みりん	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
8	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 じゃが芋 大豆水煮 玉ねぎ 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 す ケチャップ ソース カールウ マヨネーズ	おせんべい ラムネ 牛乳
9	土	ごはん ささみカツ 野菜のみそ汁 納豆和え	米 ささみ パン粉 卵 人参 玉ねぎ わかめ 納豆 ほうれん草 キャベツ 牛乳 しょうゆ さとう みそ しお	ビスケット ラムネ 牛乳
11	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 粉チーズ 春雨 わかめ 人参 玉ねぎ ピーマン 豚ミンチ ビーマン えのき 桜えび しょうゆ さとう マヨネーズ しお す	★手作りおやつ★ 【ピーマン・お茶】
12	火	ごはん イタリアンスパゲティ スクランブル わかめの酢の物 野菜のみそ汁	米 スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ きゅうり 卵 パナ ホットケーキの素 牛乳 さとう しょうゆ す ケチャップ みそ	★手作りおやつ★ 【ホットケーキ・牛乳】
13	水	ごはん 肉うどん 油揚げの酢の物 小芋の煮物	米 生うどん 牛肉 卵 ねぎ 油揚げ キャベツ きゅうり 小芋 牛乳 みりん す さとう しょうゆ	おせんべい ラムネ 牛乳
14	木	ごはん さばと豆腐の味噌煮 えのきのごま和え もやしとわかめのスープ	米 さば 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ もやし えのき キャベツ きゅうり 大豆水煮 煮干し あおのり さとう しょうゆ みそ ごま みりん	★手作りおやつ★ 【大豆の甘辛・お茶】
15	金	カレーライス 卵の酢の物 パイン缶 コンソメスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 卵 キャベツ きゅうり わかめ パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ す ケチャップ ソース カールウ コンソメ	ビスケット ラムネ 牛乳
16	土	★親子スペシャルデー★	たのしみだね♪	
18	月	ごはん じゃが芋とツナの煮物 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 じゃが芋 ツナ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり わかめ 豆腐 卵 長芋 小麦粉 豚ミンチ とろけるチーズ さとう しょうゆ す みりん みそ マヨネーズ ソース	★手作りおやつ★ 【お好み焼き・お茶】
19	火	ごはん ぎせい豆腐 ツナサラダ 野菜のみそ汁	米 ささみミンチ 木綿豆腐 干しいたけ 卵 玉ねぎ 人参 ツナ キャベツ きゅうり わかめ 牛乳 ホットケーキの素 さとう しょうゆ す みりん みそ ごま油	★手作りおやつ★ 【ホットケーキ・牛乳】
20	水	★お弁当の日★	なにがはいってるかな??	おせんべい ラムネ 牛乳
21	木	ごはん チンジャオロース 酢の物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 牛肉 ビーマン タケノコ じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ヨーグルト パナ リンゴ みかん缶 みそ さとう しょうゆ す みりん	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
22	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ 人参 三度豆 かんぴょう 卵 豆腐 キャベツ きゅうり パナ ホットケーキの素 牛乳 さとう す しお しょうゆ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【パナケーキ・牛乳】
23	土	ごはん ささみカツ 野菜のみそ汁 納豆和え	米 ささみ ごま 卵 人参 玉ねぎ わかめ 納豆 ほうれん草 キャベツ 牛乳 しょうゆ さとう みそ しお	ビスケット ラムネ 牛乳
25	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 粉チーズ 春雨 わかめ 人参 玉ねぎ ピーマン 豚ミンチ ビーマン えのき 桜えび しょうゆ さとう マヨネーズ しお す	★手作りおやつ★ 【ピーマン・お茶】
26	火	ごはん イタリアンスパゲティ スクランブル わかめの酢の物 野菜のみそ汁	米 スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ きゅうり 卵 パナ ホットケーキの素 牛乳 さとう しょうゆ す ケチャップ みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
27	水	ごはん 肉うどん 油揚げの酢の物 小芋の煮物	米 生うどん 牛肉 卵 ねぎ 油揚げ キャベツ きゅうり 小芋 牛乳 みりん す さとう しょうゆ	ビスケット ラムネ 牛乳
28	木	ごはん さばと豆腐の味噌煮 えのきのごま和え もやしとわかめのスープ	米 さば 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ もやし えのき キャベツ きゅうり 大豆水煮 煮干し あおのり さとう しょうゆ みそ ごま みりん	★手作りおやつ★ 【大豆の甘辛・お茶】
29	金	カレーライス 卵の酢の物 パイン缶 コンソメスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 卵 キャベツ きゅうり わかめ パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ す ケチャップ ソース カールウ コンソメ	おせんべい ラムネ 牛乳
30	土	チキンライス ブロッコリー 野菜のみそ汁 ハムともやしのごまマヨ和え	米 ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし ハム キャベツ きゅうり わかめ 牛乳 さとう しょうゆ す マヨネーズ ケチャップ ソース みりん みそ	ビスケット ラムネ 牛乳

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
- ②一緒に食卓の支度をする
- 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