

6月の給食



くぜにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	月	木の葉どんぶり ほうれん草のごまあえ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	米 卵 高野豆腐 えんどう豆 油揚げ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 牛乳 さとう しょうゆ みりん ごま	おせんべい ラムネ 牛乳
2	火	ごはん チンジャオロース コールスローサラダ 小松菜のみそ汁	米 牛肉 ビーマン タケノコ 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 小松菜 牛乳 ホットケーキミックス さとう しょうゆ みそ す マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
3	水	ごはん きつねうどん 小羊の煮物 わかめの酢の物 チーズ	米 油あげ 卵 かまぼこ ねぎ 小羊 人参 わかめ キャベツ ほうれん草 チーズ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
4	木	ごはん おからハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	米 合い挽きミンチ おから 玉ねぎ 人参 卵 きゅうり じゃがいも コーン 小松菜 ぶどうジュース 寒天 さとう しょうゆ す みそ ケチャップ ソース	★手作りおやつ★ 【ぶどうゼリー】
5	金	カレーライス ツナサラダ 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 キャベツ ツナ缶 パイン缶 ほうれん草 牛乳 さとう しょうゆ カレールウ ケチャップ ソース す トマト缶	おせんべい ラムネ 牛乳
6	土	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の中華風サラダ 野菜のみそ汁	米 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 切干大根 ほうれん草 わかめ 牛乳 さとう しょうゆ みそ みりん す ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳
8	月	豆ごはん イタリアンスパゲティ かぼちゃサラダ 野菜のみそ汁	米 สปาゲティ ベーコン えんどう豆 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃがいも コーン きゅうり わかめ 牛乳 さとう ケチャップ マヨネーズ しょうゆ みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
9	火	そぼろどんぶり 春雨サラダ えのきと油揚げのみそ汁	米 鶏ミンチ 卵 油揚げ 玉ねぎ えのき 人参 きゅうり キャベツ 春雨 ビーフン 牛乳 さとう みりん しょうゆ みそ	★手作りおやつ★ 【ビーフン・牛乳】
10	水	ごはん 肉うどん ひじきの五目煮 じゃこの酢の物	米 牛ミンチ 卵 ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 五目煮豆 ひじき 油揚げ じゃこ 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
11	木	豆ごはん コロケ 納豆和え 小松菜のみそ汁	米 コロケ えんどう豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき 豆腐 牛乳 さとう しょうゆ す みそ	★手作りおやつ★ 【あおのりトースト・牛乳】
12	金	ちらし寿司 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 乾燥しいたけ 人参 かんぴょう 卵 えんどう豆 豆腐 キャベツ ほうれん草 牛乳 ホットケーキミックス コア さとう す しお しょうゆ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【ハースデーケーキ・牛乳】
13	土	ごはん 豚の生姜焼き 卵の酢の物 野菜のみそ汁	米 豚肉 卵 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ しょうが 牛乳 さとう しょうゆ す みりん す	おせんべい ラムネ 牛乳
15	月	木の葉どんぶり ほうれん草のごまあえ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	米 卵 高野豆腐 えんどう豆 油揚げ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 牛乳 さとう しょうゆ みりん ごま	ビスケット ラムネ 牛乳
16	火	ごはん チンジャオロース コールスローサラダ 小松菜のみそ汁	米 牛肉 ビーマン タケノコ 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 小松菜 牛乳 ホットケーキミックス さとう しょうゆ みそ す マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
17	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？	m
18	木	ごはん おからハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	米 合い挽きミンチ おから 玉ねぎ 人参 卵 きゅうり じゃがいも コーン 小松菜 ぶどうジュース 寒天 さとう しょうゆ す みそ ケチャップ ソース	★手作りおやつ★ 【ぶどうゼリー】
19	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 キャベツ マカロニ パイン缶 きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ カレールウ ケチャップ ソース す トマト缶	おせんべい ラムネ 牛乳
20	土	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の中華風サラダ 野菜のみそ汁	米 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 切干大根 ほうれん草 わかめ 牛乳 さとう しょうゆ みそ みりん す ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳
22	月	豆ごはん イタリアンスパゲティ かぼちゃサラダ 野菜のみそ汁	米 สปาゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃがいも コーン きゅうり わかめ 牛乳 さとう ケチャップ マヨネーズ しょうゆ みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
23	火	そぼろどんぶり 春雨サラダ えのきと油揚げのみそ汁	米 鶏ミンチ 卵 油揚げ 玉ねぎ えのき 人参 きゅうり キャベツ 春雨 えんどう豆 ビーフン 牛乳 さとう みりん しょうゆ みそ	★手作りおやつ★ 【ビーフン・牛乳】
24	水	ごはん 肉うどん ひじきの五目煮 じゃこの酢の物	米 牛ミンチ 卵 ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 五目煮豆 ひじき 油揚げ じゃこ 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
25	木	豆ごはん コロケ 納豆和え 小松菜のみそ汁	米 コロケ えんどう豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき 豆腐 牛乳 さとう しょうゆ す みそ	★手作りおやつ★ 【あおのりトースト・牛乳】
26	金	ちらし寿司 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 乾燥しいたけ 人参 かんぴょう 卵 えんどう豆 豆腐 キャベツ ほうれん草 牛乳 ホットケーキミックス コア さとう す しお しょうゆ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【ハースデーケーキ・牛乳】
27	土	ごはん 豚の生姜焼き 卵の酢の物 野菜のみそ汁	米 豚肉 卵 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ しょうが 牛乳 さとう しょうゆ す みりん す	おせんべい ラムネ 牛乳
29	月	木の葉どんぶり ほうれん草のごまあえ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	米 卵 高野豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 牛乳 さとう しょうゆ みりん ごま	ビスケット ラムネ 牛乳
30	火	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	米 合い挽きミンチ 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 きゅうり じゃがいも コーン 小松菜 牛乳 ホットケーキミックス さとう しょうゆ す みそ ケチャップ ソース	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・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き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

豆ごはんのえんどう豆は、
園長先生とたけ組さんが
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。