

6月の給食



くげにしこども園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	土	ごはん 麻婆春雨 野菜の酢の物 豆腐とえのきのスープ	米 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 春雨 キャベツ きゅうり えのき 豆腐 砂糖 醤油 みりん みそ 生姜 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
3	月	そばろ井 油揚げと野菜の酢の物 豆腐の中華風スープ	米 たまご 鶏ひき肉 キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 油揚げ 豆腐 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酢 ホットケーキミックス パルメザンチーズ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 チーズケーキ
4	火	ごはん すき焼き風煮込み えのきと野菜のごま和え 豆腐とわかめの吸物	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく えのき キャベツ ほうれん草 きゅうり 小松菜 ごま 砂糖 醤油 みりん 酢 みそ 黒糖 パナナ きなこ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きなこパナナ
5	水	鮭ごはん きつねうどん じゃこの酢の物 チーズ	米 鮭フレーク 油揚げ うどん ねぎ たまご キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり じゃこ チーズ 砂糖 醤油 みりん ごま 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
6	木	ごはん コロッケ 糸こんにゃく 小松菜のみそ汁	米 コロッケ 糸こんにゃく ごぼう 人参 ほうれん草 ベーコン 小松菜 砂糖 醤油 みりん ごま油 みそ 食パン マヨネーズ 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
7	金	ハヤシライス マカロニサラダ 豆腐ともやしのスープ パイン缶	米 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 大豆水煮 マカロニ キャベツ きゅうり 豆腐 もやし パイン缶 砂糖 醤油 ハヤシルー 塩 マヨネーズ ケチャップ とんかつソース 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
8	土	ごはん ミートスパゲッティー 野菜の酢の物 豆腐とえのきのスープ	米 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 キャベツ きゅうり ほうれん草 えのき 豆腐 砂糖 醤油 ケチャップ 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
10	月	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 切干大根の中華風サラダ 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 シーチキン じゃが芋 切干大根 ほうれん草 きゅうり 砂糖 醤油 みりん みそ ごま油 酢 寒天 粒あん 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
11	火	ごはん 太刀魚の塩焼き ひじきの五目煮 豚汁	米 太刀魚 ひじき 豆腐 人参 五目豆 大根 さつま芋 もやし 豚肉 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 塩 みそ ごま油 じゃが芋 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
12	水	★お弁当の日★	何が入っているかな？楽しみだね♪	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
13	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 人参スープ	米 豆腐 人参 玉ねぎ しいたけ じゃが芋 きゅうり 砂糖 醤油 塩 ケチャップ とんかつソース フルーチェ	★手作りおやつ★ フルーチェ
14	金	ポークカレーライス 油揚げと野菜の酢の物 コーンとわかめのスープ パイン缶	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 油揚げ キャベツ ほうれん草 きゅうり コーン わかめ パイン缶 砂糖 醤油 カレー粉 ケチャップ とんかつソース 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
15	土	ごはん 麻婆春雨 野菜の酢の物 豆腐とえのきのスープ	米 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 春雨 キャベツ きゅうり えのき 豆腐 砂糖 醤油 みりん みそ 生姜 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
17	月	チャーハン 里芋の煮物 野菜の納豆和え 大根としめじのスープ	米 玉ねぎ 人参 ベーコン ビーマン 里芋 キャベツ ほうれん草 きゅうり 納豆 大根 しめじ 砂糖 醤油 みりん 塩 ごま きなこ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこホットケーキ
18	火	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ わかめと麩のみそ汁	米 豚肉 キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ かぼちゃ じゃが芋 きゅうり わかめ 麩 砂糖 醤油 みりん マヨネーズ 塩 みそ ヨーグルト コーンフレーク パナナ	★手作りおやつ★ ヨーグルト和え
19	水	ゆかりごはん 肉うどん じゃこの酢の物	米 ゆかり 牛肉 うどん じゃこ キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
20	木	ごはん 野菜の天ぷら 春雨の酢の物 コーン入り人参スープ	米 さつま芋 ビーマン 春雨 キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 たまご 玉ねぎ コーン ちくわ 小麦粉 青のり 砂糖 醤油 酢 みそ 食パン バター 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 シュガートースト
21	金	ハヤシライス マカロニサラダ 豆腐ともやしのスープ パイン缶	米 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 大豆水煮 マカロニ キャベツ きゅうり 豆腐 もやし パイン缶 砂糖 醤油 ハヤシルー 塩 マヨネーズ ケチャップ とんかつソース 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
22	土	ごはん ミートスパゲッティー 野菜の酢の物 豆腐とえのきのスープ	米 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 キャベツ きゅうり ほうれん草 えのき 豆腐 砂糖 醤油 ケチャップ 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
24	月	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 野菜の納豆和え えのきと油揚げのみそ汁	米 シーチキン じゃが芋 キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 納豆 えのき 油揚げ 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん みそ ごま油 ごま 寒天 粒あん 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
25	火	ごはん 赤魚の煮物 ひじきの五目煮 豚汁	米 赤魚 ひじき 豆腐 油揚げ 人参 五目豆 大根 さつま芋 もやし 砂糖 醤油 みりん ごま油 みそ じゃが芋 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
26	水	鮭ごはん きつねうどん しめじと野菜のごま和え チーズ	米 鮭フレーク 油揚げ うどん ねぎ たまご しめじ キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 砂糖 醤油 みりん ごま 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
27	木	親子丼 油揚げの酢の物 小松菜のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 鶏肉 たまご 油揚げ キャベツ ほうれん草 きゅうり 小松菜 砂糖 醤油 みりん 酢 みそ 食パン ケチャップ チーズ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザートースト
28	金	ちらし寿司 えのきと野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 たまご かんぴょう 人参 椎茸 えのき キャベツ ほうれん草 ごま 豆腐 砂糖 醤油 みりん みそ ホットケーキミックス ココア 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
29	土	ごはん かぼちゃの煮物 ウインナーの野菜炒め 豆腐とえのきのみそ汁	米 かぼちゃ ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 豆腐 えのき 砂糖 醤油 みりん 塩 みそ 牛乳	牛乳 クラッカー

※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ございますがご了承ください。

- 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付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上で食べることは何より大切です。
ご家庭でも出来ることから食育に取り組まれては、いかがでしょうか。
- 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、朝ごはんでの生活のリズムを整える
 - ④家庭菜園などを体験してみる
 - ⑤地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れてみる

