

# 6月の給食



★15日お弁当の日★

くぜにしこども園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	水	ごはん 肉うどん 小羊の煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 たまご ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 油揚げ 小羊 砂糖 しょう油 みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
2	木	ごはん シーチキンと納豆のフリッター コールスローサラダ 小松菜のみそ汁	米 ツナ 納豆 玉ねぎ れんこん ピーマン キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 砂糖 しょう油 みそ 塩 酢 マヨネーズ 小麦粉 たまご 食パン 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
3	金	チキンカレー もやしとハムのごまマヨ和え 豆腐とわかめのスープ バイン缶	米 鶏挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 きゅうり ロースハム バイン缶 カレールー 砂糖 しょう油 ケチャップ マヨネーズ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
4	土	ごはん かぼちゃの煮物 野菜炒め 豆腐のみそ汁	米 かぼちゃ キャベツ 人参 しめじ 豆腐 砂糖 しょう油 みりん みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
6	月	ごはん マーボー豆腐 ツナサラダ ふとわかめのみそ汁	米 豚挽き肉 豆腐 ツナ キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり ふ わかめ しょうが 砂糖 しょう油 酢 みそ ごま油 きなこ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこドーナツ
7	火	ごはん 鯖の塩焼き 納豆和え たまご汁	米 鯖 納豆 キャベツ 人参 ほうれん草 たまご 砂糖 しょう油 塩 ごま パナナ 牛乳	牛乳 パナナ
8	水	鮭ごはん きつねうどん ほうれん草のベーコン炒め チーズ	米 うどん 鮭 油揚げ たまご ねぎ ベーコン キャベツ ほうれん草 人参 チーズ 砂糖 しょう油 みりん	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
9	木	ごはん 豆腐ハンバーグ えのきのごま和え 人参スープ	米 合い挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり えのき 砂糖 しょう油 みりん ごま ソース ケチャップ カルビス	★手作りおやつ★ カルビスゼリー
10	金	ハヤシライス マカロニのカレー炒め もやしとわかめスープ バイン缶	米 合い挽き肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ベーコン もやし わかめ バイン缶 砂糖 しょう油 ハヤシルー ケチャップ カレー粉	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
11	土	チャーハン 野菜の酢の物 豆腐のスープ	米 ベーコン たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
13	月	チキンライス ポテトサラダ 豆腐入り人参スープ	米 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり コーン 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 ケチャップ マヨネーズ ウインナー ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 アメリカンドック
14	火	木の葉丼 しめじのごま和え わかめの吸物	米 油揚げ 高野豆腐 たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり しめじ わかめ 砂糖 しょう油 みりん	★手作りおやつ★ 牛乳 ココアホットケーキ
15	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？楽しみだね♪	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
16	木	ごはん 唐揚げ コールスローサラダ 小松菜のみそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 小松菜 しょうが 砂糖 しょう油 みりん みそ 塩 酢 マヨネーズ 食パン 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
17	金	ポークカレーライス もやしとハムのごまマヨ和え 豆腐とわかめスープ バイン缶	米 豚挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 きゅうり ロースハム バイン缶 カレールー 砂糖 しょう油 ケチャップ マヨネーズ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
18	土	ごはん かぼちゃの煮物 野菜炒め 豆腐のみそ汁	米 かぼちゃ キャベツ 人参 しめじ 豆腐 砂糖 しょう油 みりん みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
20	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ツナサラダ ふとわかめのみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ツナ ほうれん草 きゅうり しょうが ふ わかめ 砂糖 しょう油 酢 みそ ごま油 きなこ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこドーナツ
21	火	ごはん 鯖の塩焼き 納豆和え たまご汁	米 鯖 納豆 キャベツ 人参 ほうれん草 たまご 砂糖 しょう油 塩 ごま パナナ 牛乳	牛乳 パナナ
22	水	鮭ごはん きつねうどん ほうれん草のベーコン炒め チーズ	米 うどん 鮭 油揚げ たまご ねぎ ベーコン キャベツ ほうれん草 人参 チーズ 砂糖 しょう油 みりん	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
23	木	ごはん コロッケ じゃこの酢の物 えのきと油揚げのみそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 油揚げ えのき じゃこ たまご 卵 粉 砂糖 しょう油 酢 みそ カルビス	★手作りおやつ★ カルビスゼリー
24	金	ちらし寿司 しめじのごま和え 豆腐のみそ汁	米 干し椎茸 かんぴょう 人参 しめじ キャベツ ほうれん草 たまご 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 みりん みそ ごま 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
25	土	チャーハン 野菜の酢の物 豆腐のスープ	米 ベーコン たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
27	月	チキンライス ポテトサラダ 豆腐入り人参スープ	米 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり コーン 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 ケチャップ マヨネーズ ウインナー ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 アメリカンドック
28	火	木の葉丼 しめじのごま和え わかめの吸物	米 油揚げ 高野豆腐 たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり しめじ わかめ 砂糖 しょう油 みりん	★手作りおやつ★ 牛乳 ココアホットケーキ
29	水	ごはん 肉うどん 小羊の煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 たまご ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 油揚げ 小羊 砂糖 しょう油 みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
30	木	ごはん シーチキンと納豆のフリッター コールスローサラダ 小松菜のみそ汁	米 ツナ 納豆 玉ねぎ れんこん ピーマン キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 砂糖 しょう油 みそ 塩 酢 マヨネーズ 小麦粉 たまご 食パン 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん

※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

