

令和3年度

# 6月の給食



★ 16日 お弁当の日 ★

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	火	ごはん チンジャオロース 油揚げの酢の物 わかめスープ	米 牛肉 ピーマン 竹の子 キャベツ ほうれん草 人参 油揚げ わかめ 砂糖 しょう油 酢 ごま油 ポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
2	水	ごはん きつねうどん 小芋の煮物 えのきのごま和え チーズ	米 うどん 油揚げ たまご 小芋 えのき キャベツ ほうれん草 人参 ねぎ チーズ 砂糖 しょう油 みりん ごま 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
3	木	ごはん コロッケ 納豆和え 豆腐の中華風スープ	米 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 納豆 キャベツ ほうれん草 人参 豆腐 椎茸 かまぼこ 砂糖 しょう油 ごま ごま油 ケチャップ 食パン チーズ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザトースト
4	金	カレーライス マカロニサラダ 人参スープ パイン缶	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マカロニ きゅうり キャベツ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょう油 マヨネーズ 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
5	土	チキンライス 野菜サラダ 豆腐の吸物	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 ケチャップ 砂糖 しょう油 牛乳	牛乳 クラッカー
7	月	ごはん イタリアンスパゲッティ ミートボール かぼちゃサラダ たまご汁	米 スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ミートボール たまご 砂糖 しょう油 塩 酢 マヨネーズ フルーチェ 牛乳	★手作りおやつ★ フルーチェ
8	火	ごはん 赤魚の煮物 マカロニカレー炒め 野菜のみそ汁	米 赤魚 マカロニ 玉ねぎ 人参 キャベツ ウインナー わかめ 砂糖 しょう油 みりん 塩 カレー粉 みそ きなこ 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこパン
9	水	ごはん 肉うどん ひじきの五目煮 じゃこの酢の物	米 うどん 牛肉 たまご ねぎ ひじき 油揚げ 五目豆 キャベツ ほうれん草 人参 砂糖 しょう油 みりん 酢 塩 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
10	木	ごはん 唐揚げ ツナサラダ 小松菜の味噌汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ツナ 小松菜 砂糖 しょう油 みりん みそ バナナ 黒砂糖 きなこ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きなこバナナ
11	金	ハヤシライス コールスローサラダ もやしとわかめのスープ パイン缶	米 牛肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 もやし わかめ キャベツ ほうれん草 コーン ハヤシルー 砂糖 しょう油 ケチャップ マヨネーズ 酢 パイン缶 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
12	土	炒飯 ウインナー 野菜炒め 豆腐の吸物	米 玉ねぎ 人参 キャベツ ウインナー 豆腐 砂糖 しょう油 牛乳	牛乳 クラッカー
14	月	そぼろ丼 ほうれん草のごま和え 野菜のみそ汁	米 鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 油揚げ さとう しょう油 ごま みりん 塩 粒あん 寒天 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
15	火	ごはん チンジャオロース 油揚げの酢の物 わかめスープ	米 牛肉 ピーマン 竹の子 キャベツ ほうれん草 人参 油揚げ わかめ 砂糖 しょう油 酢 ごま油 ポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
16	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
17	木	ごはん コロッケ 納豆和え 豆腐の中華風スープ	米 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 納豆 キャベツ ほうれん草 人参 豆腐 椎茸 かまぼこ 砂糖 しょう油 ごま ごま油 ケチャップ 食パン チーズ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザトースト
18	金	カレーライス マカロニサラダ 人参スープ パイン缶	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マカロニ きゅうり キャベツ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょう油 マヨネーズ 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
19	土	チキンライス 野菜サラダ 豆腐の吸物	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 ケチャップ 砂糖 しょう油 牛乳	牛乳 クラッカー
21	月	ごはん イタリアンスパゲッティ ミートボール かぼちゃサラダ たまご汁	米 スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ミートボール たまご 砂糖 しょう油 塩 酢 マヨネーズ フルーチェ 牛乳	★手作りおやつ★ フルーチェ
22	火	ごはん 赤魚の煮物 マカロニカレー炒め 野菜のみそ汁	米 赤魚 マカロニ 玉ねぎ 人参 キャベツ ウインナー わかめ 砂糖 しょう油 みりん 塩 カレー粉 みそ きなこ 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこパン
23	水	ごはん 肉うどん ひじきの五目煮 じゃこの酢の物	米 うどん 牛肉 たまご ねぎ ひじき 油揚げ 五目豆 キャベツ ほうれん草 人参 砂糖 しょう油 みりん 酢 塩 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
24	木	ごはん 唐揚げ ツナサラダ 小松菜の味噌汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ツナ 小松菜 砂糖 しょう油 みりん みそ バナナ 黒砂糖 きなこ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きなこバナナ
25	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	米 かんぴょう 干し椎茸 人参 たまご キャベツ ほうれん草 豆腐 砂糖 しょう油 みそ 酢 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
26	土	炒飯 ウインナー 野菜炒め 豆腐の吸物	米 玉ねぎ 人参 キャベツ ウインナー 豆腐 砂糖 しょう油 牛乳	牛乳 クラッカー
28	月	そぼろ丼 ほうれん草のごま和え 野菜のみそ汁	米 鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 油揚げ さとう しょう油 ごま みりん 塩 粒あん 寒天 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
29	火	ごはん チンジャオロース 油揚げの酢の物 わかめスープ	米 牛肉 ピーマン 竹の子 キャベツ ほうれん草 人参 油揚げ わかめ 砂糖 しょう油 酢 ごま油 ポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
30	水	ごはん きつねうどん 小芋の煮物 えのきのごま和え チーズ	米 うどん 油揚げ たまご 小芋 えのき キャベツ ほうれん草 人参 ねぎ チーズ 砂糖 しょう油 みりん ごま 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット

※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

