



6月の献立表



令和2年6月発行

あさひ子ども園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	ご飯 ハンバーグ [合びき肉、豆腐、人参、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、油] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、酒、砂糖、みりん、醤油] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、醤油] 春雨スープ [春雨、玉ねぎ、人参、ニラ、醤油、塩、鶏がらだし]	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん、塩] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	ご飯 鮭のムニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] 切干大根の煮物 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌]	チャンポン [中華麺、豚肉、人参、エビ、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、かまぼこ、コーン、にんにく、生姜、こしょう、油、醤油、塩、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのみり]	スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] えのきのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし]
おやつ		マカロニの安梧川黒蜜かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]	●フルーツプリン [卵、牛乳、砂糖、黄桃缶、パイナップル]	豆腐ブラウニー 牛乳 [豆腐、ミックス粉、ココア、牛乳、油、砂糖]	菓子・バナナ 牛乳
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] ゆかり和え [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし]	ミートスパゲティ [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、粉チーズ、油、醤油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	ご飯 ●豆腐のねぎ味噌チーズ焼き [豆腐、ねぎ、チーズ、味噌、砂糖、みりん、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、ごま] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]	サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、みりん、醤油、酒] ごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、塩、ケチャップ] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]
おやつ	フルーツサンド 牛乳 [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]	おかかおにぎり [米、かつお節、ごま、醤油] 牛乳	みかん牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	南瓜パイ 牛乳 [パイシート、南瓜、砂糖、生クリーム、レーズン、卵黄]	●マール蒸しケーキ [ミックス粉、牛乳、卵、油、スライスイチゴ] 牛乳	菓子・バナナ 牛乳
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	ご飯 鶏肉の豆乳クリーム和え [鶏肉、にんにく、塩、酒、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン、豆乳、チーズ、コンソメ] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]	ご飯 アジカツ [アジ、塩、にんにく、酒、天ぷら粉、パン粉、バター、油、ケチャップ、ソース] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし]	ご飯 中華風冷奴 [豆腐、トマト、きゅうり、もやし、シーチキン、ごま油、酢、砂糖、醤油、ごま] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	塩焼きそば [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] 焼きししゃも [ししゃも] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉]	中華丼 [米、豚肉、白菜、エビ、イカ、干し椎茸、玉ねぎ、人参、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、醤油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	ひじきご飯 [米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]
おやつ	さつま芋の蒸しパン [さつま芋、ミックス粉、牛乳、卵、油] 牛乳	水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くず粉]	じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、酒、みりん、醤油、のり]	わかめおにぎり [米、わかめふりかけ、ごま] 牛乳	あじさいゼリー [寒天、砂糖、オレンジジュース、ぶどうジュース、クラッカー、ヨーグルト] 牛乳	菓子・バナナ 牛乳
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	ご飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌]	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉、油] ポパイサラダ [ほうれん草、春雨、人参、シーチキン、マヨネーズ、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし]	きつねうどん [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、酒、みりん、醤油、塩] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜のおかか和え [小松菜、人参、もやし、かつお節、醤油]	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]	さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	●ピラフトマトソースかけ [米、ピーマン、人参、コーン、玉ねぎ、合びき肉、ケチャップ、砂糖、醤油、コンソメ] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ]
おやつ	お好み焼き 牛乳 [小麦粉、鶏肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、ヨーグルト、砂糖]	焼きおにぎり 牛乳 [米、しらす干し、味噌、砂糖、酒]	りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	野菜チップス 牛乳 [れんこん、油、ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉]	菓子・バナナ 牛乳
	29日(月)	30日(火)	<div data-bbox="840 2315 1932 2760" data-label="Complex-Block"> <p>よく噛んで食べよう</p> <p>よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、丈夫な歯を作ることにつながります。「ひとくち30回を目安に」と言われていますが、調理の際はしっかりと噛むことができるよう素材は少しだけ大きめに切り、食事の時は口の中のを水分で流し込まないなど注意することで、よく噛む習慣が身につきます。</p> <p>参考資料：いただきます こちそうさま</p>  </div>			
おやつ	ご飯 鶏ささみの天ぷら [鶏ささみ、梅干し、大葉、生姜、酒、塩、天ぷら粉、油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし]	カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、にんにく、生姜、油、醤油、カレールー] スティック野菜 [きゅうり、人参、大根、マヨネーズ]				
	牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、グラニュー糖]				

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

●は新メニューです