



6月の献立表



令和元年6月発行
上府保育園

6月は食育月間です

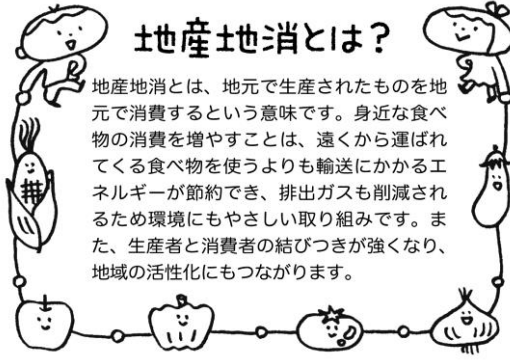
食育基本法は、平成17年6月に制定されました。そのため、毎年6月は食育月間として、日頃の食について振り返り、食への取り組み方を考える時期になっています。この機会にご家庭でも食生活について話し合ったり、食に関するイベントなどに足を運んでみたりしてはいかがでしょうか。

(いただきます ごちそうさま引用)



地産地消とは？

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。



1日(土)

五目寿司

[米、砂糖、塩、酢、人参、油揚げ、ごぼう、椎茸、醤油、きぬさや、昆布]

豆腐のすまし汁

[豆腐、玉葱、えのき、塩、いりこ、醤油]

果物菓子



牛乳

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、豚ミンチ、油、葱、人参、にんにく、玉葱、干し椎茸、味噌、醤油、生姜酒、砂糖、鶏がらだし] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] あさりスープ [玉葱、人参、水煮あさり塩しめじ、醤油、鶏がらだし塩]	五目うどん [うどん、鶏肉、玉葱、葱、人参、椎茸、油揚げ、塩、いりこ、醤油] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、豚ミンチ、油、人参、砂糖、醤油、みりん、グリーンピース] キャベツのごまサラダ [キャベツ、もやし、人参、ツボ、ごま、マヨネーズ] 果物	ご飯 魚の塩焼き [アジ、塩、トマト] ぶどう豆 [水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油] けんちん汁 [鶏肉、人参、里芋、ごぼう、こんにゃく、豆腐、葱、醤油、塩、いりこ、玉葱、油揚げ]	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、にら、生姜、にんにく、酒、砂糖、みりん、醤油、鶏がらだし] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、コーン、人参のり] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉葱、いりこ、人参、椎茸、油揚げ、味噌]	ご飯 鶏肉のカレームニエル [鶏肉、塩、小麦粉、トマト、にんにく、カレー粉、油] 卵の花の炒り煮 [おから、人参、ごぼう、油、さつま揚げ、醤油、葱、砂糖、スキムミルク] わかめスープ [玉葱、えのき、わかめ、人参、塩、鶏がらだし、醤油]	あなごご飯 [米、人参、ごぼう、あなご、醤油、みりん、酒、のり] 玉葱の味噌汁 [豆腐、玉葱、えのき、葱、わかめ、いりこ、味噌]
おやつ	白玉団子の三色がけ [白玉粉、ヨーグルト、あんこ、いちごソース] ウエハース	ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉] チーズ	ヌロンパン [ロールパン、ミックス粉、レモン、バター、砂糖] 牛乳	チーズピザ [ピザ生地、チーズ] 牛乳	あじさいゼリー [ヨーグルト、寒天、砂糖、グレープジュース、クラッカー]	果物菓子 牛乳
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	麦入りわかめご飯 [米、押し麦、わかめふりかけ] 豆腐のあんかけ [豆腐、牛肉、生姜、砂糖、ほうれん草、醤油、片栗粉、みりん、油] ブロッコリーサラダ [ブロッコリー、人参、ハム、マヨネーズ、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、えのき、油揚げ、葱、玉葱、いりこ、味噌]	和風スパゲティ [スパゲティ、ベーコン、水煮あさり、しめじ、醤油、干し椎茸、ピーマン、バター、かつお節、こしょう、塩、人参、のり、にんにく] 小松菜のごま和え [ひじき、人参、小松菜、酢、ごま、ごま油、醤油] コンソメスープ [えのき、人参、玉葱、塩、じゃが芋、グリーンピース、コンソメ]	ご飯 豆腐ナゲット [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、塩、人参、砂糖、生姜、卵、油、トマト] 海草サラダ [ブロッコリー、人参、イカ、酢、エビ、醤油、砂糖、塩、こしょう、ごま油] もやしのだし汁 [もやし、玉葱、人参、葱、しめじ、塩、醤油、いりこ]	三色丼 [米、鶏ミンチ、生姜、醤油、人参、ほうれん草、砂糖、刻みのみ] 大根サラダ [大根、きゅうり、人参、竹輪、かつお節、醤油、マヨネーズ] 春雨スープ [春雨、もやし、しめじ、塩、人参、鶏がらだし、醤油、葱]	ご飯 魚のパン粉マヨ焼き [鮭、塩、こしょう、パセリ、マヨネーズ、ブロッコリー、パン粉] キャベツの梅和え [キャベツ、もやし、人参、梅干し、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉葱、いりこ、チンゲン菜、人参、味噌]	カレーピラフ [米、エビ、ウインナー、塩、人参、玉葱、グリーンピース、こしょう、鶏がらだし、カレー粉]
おやつ	フルニッツゼリー [寒天、砂糖、黄桃、白桃、みかん、メープルシロップ] ウエハース	鮭おにぎり [米、鮭フレーク、塩]	ミルクスコーン [小麦粉、バター、卵、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、レーズン]	みかん牛乳寒 [牛乳、寒天、砂糖、みかん]	南瓜まんじゅう [小麦粉、B.P、南瓜、砂糖、あんこ]	果物菓子 牛乳
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
	ご飯 豆腐入り松風焼き [豆腐、鶏ミンチ、青のり、パン粉、砂糖、味噌、酒、ごま、玉葱、スキムミルク] ほうれん草のしらす和え [ほうれん草、しらす干し、人参、もやし、ごま、醤油] トマトスープ [トマト、レタス、えのき、鶏がらだし、玉葱、塩]	ご飯 魚の梅煮 [サバ、生姜、梅干し、砂糖、みりん、酒、醤油、トマト] ブロッコリーの和え物 [ブロッコリー、コーン、人参、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、大根、人参、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、味噌]	中華丼 [米、豚肉、イカ、白菜、塩、玉葱、人参、干し椎茸、葱、ピーマン、ごま油、生姜、にんにく、コンソメ、醤油、片栗粉] キャベツの梅和え [もやし、キャベツ、人参、梅干し、醤油] きらきらスープ [オクラ、人参、玉葱、醤油、塩、コーン、鶏がらだし] ほうれん草マラーカオ [小麦粉、B.P、砂糖、卵、油、牛乳、醤油、ほうれん草]	ご飯 鶏肉のおろしかけ [鶏肉、塩、葱、大根、砂糖、酢、醤油、片栗粉、トマト] 小松菜のごま和え [キャベツ、小松菜、人参、醤油、ごま] 中華スープ [玉葱、人参、白菜、豆腐、しめじ、チンゲン菜、麩、鶏がらだし、塩、醤油]	ご飯 魚のピザ焼き [鮭、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ、チーズ、塩、こしょう、油] ほうれん草のコーンと和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油、コーン] 白菜のスープ [白菜、椎茸、玉葱、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油]	果物菓子 牛乳
おやつ	フルニッツサンド [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ、黄桃]	りんごケーキ [ミックス粉、りんご、砂糖、レーズン]	牛乳	あんこパイ [パイ生地、あんこ]	ごぼうチップス [ごぼう、片栗粉、塩、醤油、油]	牛乳
	24日(月)	25日(火)	26日(水) 誕生会	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	ドライカレー [米、押し麦、合ミンチ、油、玉葱、人参、レーズン、醤油、カレーパウダー、にんにく] キャベツの磯和え [キャベツ、人参、醤油、ほうれん草、のり]	味噌ラーメン [中華麺、豚肉、にんにく、油、酒、玉葱、人参、もやし、キャベツ、葱、いりこ、塩、コンソメ、こしょう、味噌] 焼きししゃも [ししゃも] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、コーン、ハム、ごま、醤油]	ご飯 豆腐ハンバーグ [豆腐、豚ミンチ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、ひじき、塩、ケチャップ、ブロッコリー] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、パン、レーズン、酢、塩、こしょう、油] 野菜スープ [水煮あさり、しめじ、玉葱、人参、コンソメ、塩、醤油]	ご飯 魚の香味焼き [ハトウ、こしょう、パン粉、にんにく、パセリ、粉チーズ、オリーブ油、塩、トマト] 切干大根の含め煮 [切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油] えのきのすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、塩、わかめ、いりこ、醤油]	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレード、醤油、酒、油、にんにく] マカロニサラダ [マカロニ、ブロッコリー、人参、ハム、ごま、コーン、マヨネーズ、スキムミルク] 春雨スープ [春雨、人参、もやし、塩、しめじ、鶏がらだし、葱、醤油]	果物菓子 牛乳
おやつ	ホットドッグ [ロールパン、キャベツ、ウインナー、ケチャップ]	塩昆布おにぎり [米、塩昆布]	でんでん虫ケーキ [ロールケーキ、さつま芋、チーズ、ココア]	きな粉ラスク [食パン、きな粉、砂糖、マーガリン]	豆腐入りみたらし団子 [豆腐、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉]	牛乳

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。