



6月の献立表



平成30年6月発行
上府保育園

旬の食材

アジ



味がよいことからこの名がついたといわれるほどま味が強く、くせが少ないことから、日本でとても親しまれています。アジの旬は5月～7月頃で、産卵期のため脂がのっています。良質のたんぱく質が多く、血液をサラサラにするDHAも含まれています。塩焼き、たたき、フライなど、食べ方のバリエーションも豊富です。

(いただきます ごちそうさま引用)

食べる前に手を洗いましょう

屋外で遊んでいなくても、子どもは様々なものをさわって確かめたり、遊びの道具にしたりするので、食べる前には必ず手を洗いましょう。手洗いは手の汚れを落とすことはもちろん、感染症予防の効果もあるので、調理の前にも必ず必要です。手のひらや手の甲、指と指の間、指先、手首などの効果的な洗い方、石けんの使い方についても教えていきましょう。



(いただきます ごちそうさま引用)

1日(金) <small>らんらんランチ(幼児組)</small> 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、カレールウ、にんにく] キャベツの塩昆布和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] マカロニ安倍川 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] 牛乳	2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
---	---

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、醤油、みりん、油、玉葱、キャベツ] ブロッコリーのコーンとえ [ブロッコリー、人参、コーン、醤油] 中華スープ [豆腐、えのき、わかめ、塩、人参、鶏がらだし、醤油] ヨーグルト和え [ヨーグルト、バナナ、白桃、黄桃、みかん] クラッカー	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、片栗粉] キャベツの酢の物 [キャベツ、きゅうり、ごま、しらす干し、みかん、砂糖、醤油、酢] 大根の味噌汁 [大根、人参、椎茸、油揚げ、葱、いりこ、味噌] 果物 ボンデケーキ [ミックス粉、白玉粉、油、スキムミルク、粉チーズ] 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 [サバ、味噌、酒、みりん、砂糖、生姜、キャベツ] マカロニサラダ [マカロニ、ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ、スキムミルク] 玉葱のすまし汁 [玉葱、えのき、いりこ、塩、人参、葱、醤油] 芋もち春巻き [じゃが芋、春巻きの皮、油、片栗粉、醤油、砂糖] 牛乳	焼うどん [うどん、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、干し椎茸、油、かまぼこ、ピーマン、醤油、みりん] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ハム、マヨネーズ] 南瓜の味噌汁 [南瓜、人参、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌] 果物 梅おかかおにぎり [梅、梅干し、かつお節、ごま] チーズ	ご飯 高野豆腐のオランダ煮 [高野豆腐、鶏肉、人参、油、玉葱、じゃが芋、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、刻みりの、醤油] トマトのスープ [トマト、チンゲン菜、玉葱、コンソメ、塩] 南瓜まんじゅう [南瓜、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、あんこ] 牛乳	牛飯 [米、人参、ごぼう、しめじ、醤油、砂糖、きぬさや] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ、葱、にんじん、いりこ、味噌] 果物菓子
おやつ						
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金) <small>あんこパイ作り(はと組)</small>	16日(土) 参観日
	ご飯 鶏肉の甘辛煮 [鶏肉、片栗粉、醤油、砂糖、酒、みりん、ブロッコリー] 竹輪のさっぱり和え [キャベツ、人参、小松菜、竹輪、油、醤油、りんご酢] パテスープ [じゃが芋、玉葱、人参、塩、醤油、しめじ、コンソメ、パセリ] 果物 甘納豆蒸しパン [ミックス粉、卵、牛乳、甘納豆、抹茶] 牛乳	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] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油] 春雨のスープ [春雨、白菜、人参、えのき、鶏がらだし、塩、醤油、葱] ごぼうチップス [ごぼう、片栗粉、塩、醤油、油] 牛乳	味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、にんにく、エビ干し椎茸、かまぼこ、きぬさや、鶏がらだし、醤油、ごま油、味噌、砂糖] じゃが芋とトマトの重ね煮 [じゃが芋、トマト、玉葱、塩、バター、こしょう] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、カニかま、砂糖、酢、醤油] 果物 のりおにぎり [米、塩、のり] チーズ	ご飯 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [鶏肉、高野豆腐、ピーマン、玉葱、人参、卵、醤油、塩、酒、油] ブロッコリーの小さ魚和え [ブロッコリー、人参、しらす干し、醤油] ごぼうの味噌汁 [ごぼう、竹輪、椎茸、玉葱、人参、いりこ、味噌] 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]	ご飯 魚の塩焼き [サバ、塩、トマト] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] 油揚げのすまし汁 [大根、玉葱、油揚げ、人参、いりこ、塩、醤油] あんこパイ [白あん、パイ生地] 牛乳	二色丼 [米、鶏ミンチ、酒、生姜、砂糖、醤油、ほうれん草、刻みりのり] ニラスープ [玉葱、ニラ、春雨、人参、醤油、鶏がらだし、塩] 果物菓子
おやつ						
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
	ご飯 豚肉のおろし和え [豚肉、大根、砂糖、醤油、酢、葱、トマト] 野菜のカミカミ和え [キャベツ、人参、いんげん、かつお節、醤油、砂糖] モロヘイヤの味噌汁 [モロヘイヤ、えのき、昆布、油揚げ、味噌、ごま]	シーフードスパゲティ [スパゲティ、エビ、イカ、ベーコン、水煮あさり、油、玉葱、人参、にんにく、塩、しめじ、ケチャップ、粉チーズ] 南瓜とりんごのサラダ [南瓜、玉葱、レーズン、塩、りんご、マヨネーズ、こしょう] コンソメスープ [もやし、コーン、人参、塩、わかめ、コンソメ、こしょう、パセリ] 果物 塩昆布おにぎり [米、塩昆布] ウエハース	ご飯 肉豆腐 [牛肉、油、糸こんにゃく、人参、しめじ、いんげん、大根、豆腐、砂糖、醤油] 即席和え [キャベツ、人参、塩昆布、しらす干し、ごま、醤油、ごま油] わかめの味噌汁 [玉葱、椎茸、人参、わかめ、いりこ、味噌] 果物 お豆腐ブラウニー [豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、ココア、油] 牛乳	ご飯 魚ときのこの幽庵焼き [鮭、ゆず、エリンギ、椎茸、醤油、酒、みりん、ほうれん草] もやしのナムル [もやし、豆腐、人参、ごま、酢、醤油、ごま油] 卵豆腐のすまし汁 [卵豆腐、人参、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油] 白ごまクッキー [小麦粉、ごま、砂糖、塩、油、スキムミルク] 牛乳	ご飯 サクワカレーチキン [鶏ささみ、粉チーズ、塩、カレー粉、卵、にんにく、パン粉、生姜、片栗粉] 夏みかんサラダ [キャベツ、きゅうり、酢、夏みかん、レーズン、塩、こしょう、油] ココロスープ [水煮大豆、人参、玉葱、チンゲン菜、コンソメ、塩] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、砂糖、ミルクココア]	カレー丼 [米、豚肉、人参、玉葱、にんにく、カレールウ、めんつゆ] もやしのすまし汁 [もやし、わかめ、人参、いりこ、塩、醤油、葱] 果物菓子
おやつ						
	25日(月)	26日(火)	27日(水) 誕生会	28日(木)	29日(金)	30日(金)
	ご飯 いりどり [鶏肉、人参、筍、干し椎茸、れんこん、ごぼう、砂糖、じゃが芋、いんげん、油、醤油] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] 麩の味噌汁 [おつゆ、玉葱、人参、わかめ、しめじ、いりこ、味噌]	菜飯 [米、菜飯の素] 納豆和え [ほうれん草、キャベツ、人参、納豆、刻みりの、スキムミルク、醤油] ひつまじ [人参、白葱、油揚げ、大根、小麦粉、油、干し椎茸、ごぼう、昆布、みりん、塩、醤油、かつお節、鶏肉] 果物 フライドポテト [フライドポテト、油、塩、青のり]	ご飯 魚の南蛮漬け [アジ、油、片栗粉、玉葱、人参、ピーマン、醤油、酢、砂糖] ひじき煮 [ひじき、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、醤油、みりん、いんげん] もやしのスープ [もやし、人参、コーン、玉葱、塩、こしょう] でんでん虫ケーキ [ロールケーキ、さつま芋、チーズ、ココア]	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、トマト] コールスローサラダ [キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ、酢] 野菜スープ [水煮あさり、しめじ、玉葱、人参、コンソメ、塩、醤油] カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃]	ご飯 魚の香味焼き [ヒトウ、こしょう、パン粉、にんにく、パセリ、粉チーズ、オリーブ油、塩、ブロッコリー] 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] 果物 ヨーグルトtoast [食パン、マーガリン、ヨーグルト、マーマレード]	チキンライス [米、鶏肉、人参、コンソメ、玉葱、ケチャップ、バター、塩、こしょう] グリーンピース オニオンスープ [玉葱、えのき、パセリ、人参、コンソメ、塩] 果物菓子
おやつ						

★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。