



6月献立表



令和元年6月発行
こくふ子ども園

今月のリクエストメニュー

今月のリクエストクラスは…
ゆり組です！

6月11日(火)
きつねうどん

6月21日(金)
春雨のスープ

～ゆり組からひとこと～
味がしみた油揚げと、つるつるの春雨が大好きな
ゆり組さんからのおすすめメニューです。

だ液で虫歯予防！？

虫歯をつくらないためには、毎日ていねいに歯みがきをする事が大切ですが、実は、だ液も虫歯予防に役立つということをご存じですか？だ液には、口の中の残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。だ液の分泌を増やすには、歯ごたえのある食べ物をよくかむことです。おやつには、砂糖を使った甘いお菓子より、昆布やスティック野菜など、たくさんかんで食べるものをおすすめです。

「いただきます ごちそうさま」引用

(リクエストメニューの日には、レシピを配布いたします。ぜひ、お持ち帰り下さい。)

	3日(月) 水泳教室	4日(火)	5日(水) 音楽指導	6日(木)	7日(金) 巡回指導	8日(土) 参観日
	ごはん じゃが芋と生揚げの含め煮 (鶏肉、じゃが芋、人参、生揚げ、いんげん、砂糖、醤油、油) 即席揚げ (キャベツ、人参、しらす、塩昆布、醤油、塩) わかめのみそ汁 玉ねぎ、えのき、油揚げ、わかめ、みそ、いりこ	ごはん 魚のごまみそ焼き (魚、ごま、生姜、みそ、砂糖、醤油、みりん) もやしナムル (もやし、小松菜、人参、コーン、砂糖、醤油、酢、ごま油) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉ねぎ、人参、葱、いりこ、塩、醤油) ヨーグルト	ごはん 鶏肉のから揚げ (鶏肉、にんにく、酒、塩、片栗粉、醤油、こしょう、油) 菜果サラダ (きゅうり、みかん、レズン、白菜、油、塩、こしょう、酢、砂糖) オニオンスープ (玉ねぎ、人参、キャベツ、ウイナー、コンソメ、塩、醤油) マドレーヌ (ミックス粉、卵、牛乳、バター、砂糖) 牛乳	ロールパン あんかけ焼きそば (中華麺、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ、塩、こしょう、ごま油、醤油、片栗粉、鶏がらだし) 卵スープ (卵、人参、玉ねぎ、葱、鶏がらだし、醤油、塩) 果物 菓子	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩、酒) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、ごま、醤油) 油揚げのみそ汁 (玉ねぎ、人参、油揚げ、わかめ、いりこ、みそ) 夏みかんゼリー (夏みかん、寒天、砂糖)	カレーライス (米、牛肉、にんにく、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ、醤油) 白菜のスープ (人参、玉ねぎ、白菜、コーン、鶏がらだし、塩、醤油) 果物 菓子
おやつ	菓子 牛乳	クラッカー	牛乳	菓子 牛乳	菓子 牛乳	菓子 牛乳
	10日(月) 水泳教室	11日(火) 神楽教室	12日(水) 子ども美術館	13日(木)	14日(金) 運動教室	15日(土)
	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉ねぎ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、油) もやしの梅和え (もやし、キャベツ、人参、梅干し、醤油、ごま) 椎茸のすまし汁 (椎茸、玉ねぎ、人参、葱、いりこ、塩、醤油) パニライス ウエハース	きつねうどん (うどん、玉ねぎ、人参、かまぼこ、油揚げ、葱、かつお節、昆布、塩、醤油、みりん) あさりのしぐれ煮 (水煮あさり、生姜、醤油、みりん、酒) 果物 わかめおにぎり (米、わかめ)	ごはん 炒りとうふ (豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、葱、竹輪、しらす、椎茸、卵、油、醤油) きゅうりの塩っぺ和え (きゅうり、塩昆布、醤油) 大根のみそ汁 (大根、えのき、わかめ、いりこ、みそ) ヨーグルト和え (白桃、みかん、パイン、バナナ、ヨーグルト、砂糖)	ごはん 魚の磯辺フライ (魚、酒、塩、天ぷら粉、パン粉、あおのり) ひじきの煮物 (ひじき、人参、大豆、油揚げ、砂糖、醤油、油) コーンスープ (コーン、もやし、人参、わかめ、コンソメ、塩) 人参蒸しパン (人参、ミックス粉、卵、オレンジジュース、牛乳、砂糖) 牛乳	三色丼 (米、鶏肉、ほうれん草、人参、生姜、砂糖、醤油、油) 豆腐のみそ汁 (豆腐、玉ねぎ、人参、葱、いりこ、みそ) 果物 あんこパイ (あんこ、パイ生地、卵) 牛乳	カルシウムご飯 (米、しらす、わかめ、桜エビ、かつお節、ごま、みりん、ごま油、醤油、酒) 油揚げのみそ汁 (玉ねぎ、人参、油揚げ、わかめ、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	17日(月) 水泳教室	18日(火) 誕生会	19日(水) 総合遊戯訓練	20日(木) 遊びまじりの会	21日(金)	22日(土)
	ごはん 鶏肉の梅焼き (鶏肉、梅干し、みそ、みりん、砂糖、醤油、酒) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり、キャベツ、カニカマ、わかめ、ごま、砂糖、酢) 大根と白菜のみそ汁 (大根、白菜、油揚げ、葱、みそ、いりこ) マカロニのあべ川 (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) 牛乳	ごはん 魚の香草焼き (魚、チーズ、パセリ、にんにく、パン粉、塩、オリーブ油、酒、こしょう) きんぴら (ごぼう、人参、いんげん、こんにゃく、ごま、砂糖、醤油、油) えのきのすまし汁 (えのき、玉ねぎ、人参、葱、いりこ、塩、醤油) クリームあんみつ (みかん、白桃、パイン、バナナ、パニライス、あんこ)	和風スパゲティ (スパゲティ、ベーコン、人参、ピーマン、玉ねぎ、椎茸、しめじ、塩、バター、醤油、かつお節) ポテトスープ (じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、コンソメ、こしょう) 果物 鮭おにぎり (米、鮭、ごま) チーズ	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き (魚、コーン、チーズ、マヨネーズ、パセリ、酒、塩) シャキッと和え (キャベツ、胡瓜、人参、塩昆布、醤油) 貝だくさんみそ汁 (じゃが芋、人参、大根、玉ねぎ、しめじ、葱、いりこ、みそ) 果物 おじさいゼリー (ぶどうジュース、寒天、ヨーグルト、クラッカー、砂糖)	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ (豆腐、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、片栗粉) ポパイサラダ (ほうれん草、コーン、人参、じゃが芋、ウイナー、マヨネーズ、塩、こしょう) 春雨のスープ (春雨、もやし、ニラ、塩、醤油、鶏がらだし) 黒ごまがりんどう (ごま、小麦粉、砂糖、黒糖、ごま油、油) 牛乳	鶏肉とごぼうのピラフ (米、鶏肉、ごぼう、人参、ピーマン、玉ねぎ、コーン、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ) 玉ねぎのすまし汁 (玉ねぎ、えのき、わかめ、いりこ、醤油) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	24日(月) 水泳教室	25日(火) 神楽教室	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	ごはん 豚肉のおろし和え (豚肉、大根、葱、酢、醤油、砂糖) 小松菜のコーン和え (小松菜、コーン、人参、醤油) さつま芋のすまし汁 (さつま芋、玉ねぎ、人参、葱、いりこ、塩、醤油) ヨーグルト クラッカー	ハヤシライス (米、豚肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、じゃが芋) ハヤシルウ、にんにく) スティック野菜 (きゅうり、人参、マヨネーズ) 果物 ジャムサンド (食パン、いちごジャム、マーガリン) 牛乳	ロールパン 具沢山みそちゃんぽん (中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、椎茸、かまぼこ、きくらげ、エビ、縮ざや、にんにく、醤油、砂糖、ごま油、こしょう、鶏がらだし、みそ) 切干大根のサラダ (切干大根、人参、胡瓜、ごま、醤油、砂糖、酢、ごま油) 果物 おかおにぎり (米、かつお節、ごま、塩、醤油、みりん) チーズ	ごはん グリルチキン (鶏肉、塩、こしょう) コロコロサラダ (きゅうり、人参、さつま芋、チーズ、マヨネーズ、酢、レモン汁) コンソメスープ (玉ねぎ、人参、しめじ、コンソメ、醤油、塩) フルーチェ (フルーチェの素、牛乳)	ごはん 高野豆腐の卵とじ (鶏肉、玉ねぎ、豆腐、人参、グリーンピース、椎茸、卵、いりこ、醤油、酒、砂糖) きゅうりの酢の物 (胡瓜、人参、わかめ、砂糖、醤油、酢) なめこのみそ汁 (なめこ、大根、玉ねぎ、葱、いりこ、みそ) 菓子 牛乳	鶏そぼろ寿司 (米、鶏肉、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、昆布、醤油、砂糖、酢、塩) わかめのみそ汁 (わかめ、玉ねぎ、人参、醤油、いりこ、塩) 果物 菓子 牛乳
おやつ						

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。