



# 6月献立表



令和2年6月発行  
こくふ子ども園

	1日(月)	2日(火)	3日(水) 健康診断	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	和風スパゲティー (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、人参 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 魚のごまみそ焼き (魚、ごま、生姜、みそ 砂糖、醤油、酒、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 クラッカー	ハヤシライス (米、牛肉、玉ねぎ、人参 グリーンピース、じゃが芋 にんにく、ハヤシルウ コンソメ、トマトピューレ) スティック野菜 (きゅうり、人参 マヨネーズ) 果物 揚げパン (ロールパン、砂糖 アーモンドプードル) 牛乳	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) しめじとほうれん草の和え物 (ほうれん草、人参、しめじ 醤油) オニオンスープ (玉ねぎ、人参、キャベツ ウインナー、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	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) えのきすまし汁 (えのき、玉ねぎ、人参 葱、いりこ、塩、醤油) あじさいゼリー (ぶどうジュース、寒天 ヨーグルト、クラッカー 砂糖)	たけのごはん (米、筍、鶏肉、人参 油揚げ、醤油、砂糖) ふのすまし汁 (玉ねぎ、えのき、ふ 葱、いりこ、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳
	8日(月)	9日(火) 神楽教室	10日(水)	11日(木)	12日(金) 運動教室	13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) パニラアイス ウエハース	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 しおっぱおにぎり (米、しおっぱ) チーズ	ごはん くるくるハンバーグ (合挽肉、玉葱、コーン、卵 パン粉、塩、牛乳、こしょう パイ生地、トマト缶、砂糖 中農ソース、ケチャップ バター、フロッキー) 菜果サラダ (きゅうり、キャベツ、みかん レズン、油、酢、こしょう 塩、砂糖) あさりスープ (あさり水煮、人参、玉葱 えのき、パセリ、醤油、塩 コンソメ) チーズピザ (ピザ生地、チーズ) 牛乳	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 ★鮭じゃがコロッケ (鮭フレーク、じゃが芋 チーズ、玉葱、マーガリン、塩 こしょう、天ぷら粉、パン粉 油) ★トマトときゅうりの酢 みそ和え (トマト、きゅうり、わかめ 鶏ささみ、みそ、酢、砂糖 ごま油) なめこ汁 (なめこ、豆腐、人参、葱 玉ねぎ、いりこ、みそ) シュガートースト (食パン、マーガリン グラニュー糖) 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	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) 誕生日会	20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、塩、醤油) 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) 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	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、ウインナー 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) さつま芋とりんごの含め煮 (さつま芋、レズン、りんご 砂糖、レモン汁、マーガリン) 牛乳	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) 即席漬け (キャベツ、人参、しらす 塩昆布、醤油、塩) わかめのみそ汁 (わかめ、みそ、いりこ) ジャムサンド (食パン、いちごジャム マーガリン) 牛乳	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) もやしとコーンのスープ (コーン、もやし、人参 わかめ、コンソメ、塩) クリームあんみつ (みかん、白桃、パイン バナナ、パニラアイス あんこ) 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	22日(月)	23日(火) 神楽教室	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	ごはん 豚肉のおろし和え (豚肉、大根、葱、酢、醤油 砂糖) 小松菜のコーンと和え (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) フルーチェ (フルーチェの素 牛乳)	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) フライドポテト (じゃが芋、油、塩、青のり) 牛乳	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) チーズ	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	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 絹さや、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 おがくおにぎり (米、かつお節、ごま、塩 醤油、みりん) チーズ	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 牛乳
おやつ	29日(月)	30日(火)	<p><b>食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに</b></p> <p>じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけないこと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。」</p>			
	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) えのきと大根のみそ汁 (えのき、大根、玉ねぎ 葱、いりこ、みそ) フロズンヨーグルト (ヨーグルト、生クリーム 桃缶、パイン缶、みかん缶 グラニュー糖)	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き (魚、コーン、チーズ、パセリ マヨネーズ、酒、塩 フロッキー) 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 夏みかんゼリー (夏みかん、寒天、砂糖)				

○ 鮭じゃがコロッケ (新メニューレシピ)

☆材料 (子ども1人分)

- じゃが芋 80g 鮭フレーク 20g 玉ねぎ 20g
- マーガリン 2g プロセスチーズ 10g
- 塩 少々 こしょう 少々
- 天ぷら粉 適宜 パン粉 適宜 揚げ油 適宜

☆作り方

- ①じゃが芋を湯がいて、熱いうちにつぶす。
- ②チーズを角切りにする。
- ③玉ねぎをみじん切りにし、フライパンでマーガリンと共に炒め、塩・こしょうで味付ける。
- ④準備した①～③と、鮭フレークを混ぜ合わせ成形する。
- ⑤④に水で溶いた天ぷら粉、パン粉の順で衣を付ける。
- ⑥170℃に熱した揚げ油で、表面がこんがりきつね色になるまで揚げる。

★印は、新メニューです。

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。