



6月献立表



令和元年6月発行
みなと子ども園

食べるときは、よくかんで

子どもたちによくかむ習慣をつけてもらおうと、園では、給食に根菜類や海藻類など、かみごたえのある食材を豊富に取り入れています。よくかむと、あごが発達して歯並びがよくなる、だ液の分泌量が増えて虫歯予防につながる、脳が刺激されて記憶力がよくなるなど、いいことがたくさんあります。

ハンバーグにレンコン、オムレツにきのこを混ぜるなど、食材を組み合わせることでかみごたえがアップしますので、ご家庭でも、ぜひお試しください。

いただきます ごちそうさま参照



6月の食育活動

- 7日(金) さくら組 ブッシュゼリー作り
- 12日(水) ふじ組 しめじさき
- 19日(水) あそびまじょうの会を開催します。試食会をします。

★3歳未満児は午前のおやつ(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。

1日(土)
六子ご飯 [米、味付き六子、人参、ごぼう、酒、みりん、醤油、刻みのり]
白菜のすまし汁 [白菜、えのき、椎茸、人参、葱、いりこ、塩、醤油]
バナナ菓子
牛乳

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	ご飯 鶏の唐揚げ [鶏肉、にんにく、生姜、油、酒、みりん、醤油、片栗粉] さわやかサラダ [アスパラ、トマト、きゃべつ、シーチキン、マヨネーズ] コンソメスープ [玉葱、しめじ、コーン、あさり水煮、小松菜、塩、コンソメ] オレンジ	ご飯 中華風冷奴 [豆腐、トマト、酢、砂糖、きゅうり、醤油、ごま、ごま油] じゃが芋と鶏肉の含め煮 [じゃが芋、鶏肉、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油] しじみ汁 [しじみ、葱、みそ]	菜飯 [米、菜飯ふりかけ] パトウの天ぷら [パトウ、梅干し、大葉、酒、生姜、天ぷら粉、油] わかめの酢のもの [わかめ、きゅうり、酢、しらす干し、みかん、砂糖、醤油] そうめん汁 [そうめん、玉葱、葱、干し椎茸、かまぼこ、いりこ、塩、醤油]	ナポリタン [スパゲティ、玉葱、油、ウィンナー、人参、酒、ピーマン、ケチャップ、ソース、粉チーズ] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ハム、マヨネーズ、塩] コンソメ [クリームコーン、玉葱、コーン、じゃが芋、えのき、パセリ、塩、コンソメ] バナナ 手巻き寿司 [米、酢、砂糖、塩、昆布、ツナ、きゅうり、のり、マヨネーズ] おやついりこ	ハヤシライス [米、牛肉、玉葱、人参、しめじ、油、グリーンピース、にんにく、ハヤシルウ] えのきのすまし汁 [えのき、玉葱、豆腐、わかめ、いりこ、塩、醤油] オレンジ バナナケーキ [バナナ、小麦粉、B.P.、油]	エビピラフ [米、エビ、玉葱、人参、コーン、塩、こしょう、コンソメ、バター] 中華スープ [玉葱、人参、小松菜、白菜、鶏がらだし、塩、醤油] バナナ菓子 牛乳
おやつ	フルーツゼリー [寒天、砂糖、みかん、黄桃、白桃]	フルーツゼリー [寒天、砂糖、みかん、黄桃、白桃]	フルーツゼリー [寒天、砂糖、みかん、黄桃、白桃]	フルーツゼリー [寒天、砂糖、みかん、黄桃、白桃]	フルーツゼリー [寒天、砂糖、みかん、黄桃、白桃]	フルーツゼリー [寒天、砂糖、みかん、黄桃、白桃]
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	ご飯 サケの塩焼き [サケ、塩] レバーの甘辛煮 [鶏レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒] 貝だくさん味噌汁 [玉葱、大根、南瓜、人参、油揚げ、しめじ、ほうれん草、いりこ、みそ]	塩焼きそば [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、人参、油、きゃべつ、ピーマン、酒、にんにく、塩、こしょう、鶏がらだし、刻みのり] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、もやし、人参、ごま、醤油] わかめスープ [わかめ、人参、葱、じゃが芋、あさり水煮、塩、醤油、コンソメ]	ご飯 麻婆豆腐 [豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、菊水煮、干し椎茸、葱、にんにく、生姜、油、酒、砂糖、醤油、みそ、ごま油] あさりのしくれ煮 [あさり水煮、生姜、砂糖、醤油] 春雨スープ [春雨、人参、白菜、塩、しめじ、わかめ、醤油、鶏がらだし]	五目寿司 [米、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、キヌサヤ、昆布、酢、砂糖、塩、醤油] 切干し大根煮 [切干し大根、人参、干し椎茸、砂糖、さつま揚げ、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油]	ご飯 アジの梅煮 [アジ、梅干し、生姜、酒、砂糖、醤油、みりん] ひじき煮 [ひじき、人参、油、大豆水煮、ピーマン、砂糖、醤油] じゃが芋のみそ汁 [じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、みそ]	炊き込みご飯 [米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、さつま揚げ、薄口醤油] さつま芋のみそ汁 [さつま芋、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、みそ]
おやつ	豆腐のホットケーキ [豆腐、ミックス粉、バター] 牛乳	ゆかりおにぎり [米、ゆかり、押し麦] 牛乳	さつま芋とりんごの重ね煮 [さつま芋、りんご、砂糖、レモン、バター、レーズン] 牛乳	きな粉ラスク [さつま芋、きな粉、砂糖、マーガリン、塩] 牛乳	野菜チップス [さつま芋、ごぼう、塩、醤油、みりん、片栗粉、油] 牛乳	野菜チップス [さつま芋、ごぼう、塩、醤油、みりん、片栗粉、油] 牛乳
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
	ご飯 八宝菜 [豚肉、エビ、玉葱、人参、白菜、菊水煮、干し椎茸、チンゲン菜、油、酒、コンソメ、醤油、ごま油、片栗粉] パンサンダー [春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油] ニラスープ [ニラ、玉葱、もやし、醤油、コーン、しめじ、あさり水煮、塩、コンソメ]	冷やしうどん [うどん、天かす、昆布、油揚げ、きゅうり、トマト、干し椎茸、かつお節、醤油、みりん] 五目豆 [味噌汁大豆、ごぼう、人参、板こんにやく、砂糖、醤油] もやしのおかか和え [もやし、ほうれん草、人参、あさり水煮、かつお節、醤油]	ドライカレー [米、押し麦、玉葱、合ミンチ、油、人参、レーズン、にんにく、酒、カレールウ、醤油] 夏みかんサラダ [夏みかん、きゃべつ、きゅうり、レーズン、酢、塩、こしょう] バナナ	ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、油、酒、砂糖、醤油、みりん、片栗粉] 南瓜の含め煮 [南瓜、砂糖、醤油] ふの味噌汁 [おつゆふ、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、みそ]	ご飯 アジのマリネ [アジ、小麦粉、油、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、醤油] 厚揚げと昆布の煮物 [厚揚げ、大根、刻み昆布、グリーンピース、油、砂糖、醤油] あさりのすまし汁 [あさり水煮、玉葱、葱、しめじ、いりこ、塩、醤油]	野菜ジュースピラフ [米、野菜ジュース、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、油、酒、マヨネーズ、塩、コンソメ] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、人参、ほうれん草、コーン、パセリ、塩、コンソメ、醤油]
おやつ	ソーセージパイ [ソーセージ、パイ生地] 牛乳	ソーセージパイ [ソーセージ、パイ生地] 牛乳	ソーセージパイ [ソーセージ、パイ生地] 牛乳	ソーセージパイ [ソーセージ、パイ生地] 牛乳	ソーセージパイ [ソーセージ、パイ生地] 牛乳	ソーセージパイ [ソーセージ、パイ生地] 牛乳
	24日(月)	25日(火)	26日(水)誕生会	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	ご飯 五目ハンバーグ [豚ミンチ、ごぼう、椎茸、玉葱、きゃべつ、えのき、人参、れんこん、酢、砂糖、醤油] オクラの和え物 [オクラ、きゃべつ、人参、コーン、ごま、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉葱、えのき、コーン、あさり水煮、いりこ、塩、醤油]	赤天入りラーメン [中華麺、赤天、玉葱、人参、きゃべつ、椎茸、もやし、葱、油、酒、塩、醤油、鶏がらだし、ごま油] アジの塩焼き [アジ、塩] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、ごま、竹輪、醤油]	ロールパン ササミのスティックコンソメフライ [ササミ、塩、こしょう、油、小麦粉、コンソメ、トマト] きゃべつと塩もみサラダ [きゃべつ、きゅうり、塩、レモン、ごま、ごま油] ココロスープ [じゃが芋、玉葱、人参、チンゲン菜、塩、コンソメ]	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらす、油、酒、いんげん、砂糖、醤油] 納豆和え [納豆、白菜、ほうれん草、刻みのり、醤油] 五目みそ汁 [玉葱、人参、ごぼう、油揚げ、小松菜、いりこ、みそ]	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 [豆腐、豚ミンチ、油、酒、玉葱、人参、エビ、生姜、トマト缶、にんにく、ケチャップ、油、酒、塩、グリーンピース、砂糖、醤油] きゅうりの中華和え [きゅうり、酢、砂糖、醤油、ごま、ごま油] 小松菜のすまし汁 [小松菜、白菜、えのき、おつゆふ、人参、いりこ、塩、醤油]	二色丼 [米、鶏ミンチ、生姜、砂糖、酒、醤油、ほうれん草、刻みのり] 豆腐のみそ汁 [豆腐、玉葱、しめじ、人参、葱、いりこ、みそ]
おやつ	水ようかん [寒天、砂糖、こしあん、くず粉、塩] 牛乳	水ようかん [寒天、砂糖、こしあん、くず粉、塩] 牛乳	水ようかん [寒天、砂糖、こしあん、くず粉、塩] 牛乳	水ようかん [寒天、砂糖、こしあん、くず粉、塩] 牛乳	水ようかん [寒天、砂糖、こしあん、くず粉、塩] 牛乳	水ようかん [寒天、砂糖、こしあん、くず粉、塩] 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。