



6月の献立表



平成30年6月発行

みなと子ども園

「食育」について考えよう

園では、食事を食べるだけではなく、栽培、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動をおこなっています。日頃どんな食事をとっているかご家庭によってそれぞれ違うと思いますが、成長期の子どもの食はとって大切なものです。ご家庭でも、園での活動についてお子さんに話を聞いたりしながら、「食育」を考える機会をつくってみましょう。

(いただきます ごちそうさま引用)



食育活動予定

25日 さくら組
サラダバイキング

27日 ふじ組
ソーセイパイ作り



1日(金)	2日(土)
ご飯 豆腐のステーキ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、しめじ、醤油、塩、みりん、片栗粉] 小松菜のコーン和え [小松菜、白菜、コーン、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ、味噌、いりこ] バナナケーキ [バナナ、小麦粉、油、B.P.]	牛飯 [米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、キヌサヤ、醤油、砂糖] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、きゃべつ、玉葱、葱、味噌、いりこ] バナナ菓子 牛乳

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	ご飯 魚のコーンマヨ焼き [バトウ、コーン、チーズ、パセリ、マヨネーズ、塩] ひじきのナムル [ひじき、きゅうり、もやし、人参、醤油、酢、ごま油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、醤油、塩、いりこ] メロン	ちゃんぽん [中華麺、豚肉、イカ、人参、玉葱、きゃべつ、もやし、かまぼく、葱、生姜、醤油、にんにく、鶏がらだし、塩、こしょう、いりこ] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油] ブロッコリーの ごま和え [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] バナナ	ご飯 鶏のから揚げ [鶏肉、醤油、生姜、にんにく、みりん、油、片栗粉] 梅だれサラダ [きゃべつ、きゅうり、人参、ハム、梅干し、ごま油、めんつゆ] 春雨スープ [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、醤油、塩、いりこ]	ご飯 どんちっかカツ [アジ、小麦粉、パン粉、バター、塩、こしょう、ソース] ほうれん草の干草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、みりん、酒、砂糖、醤油] しめじの味噌汁 [しめじ、玉葱、人参、お豆腐、葱、味噌、いりこ]	菜飯ご飯 [米、菜飯ふりかけ] 中華風冷奴 [豆腐、トマト、きゅうり、ごま油、ごま、酢、砂糖、醤油] じゃが芋と鶏肉の 含め煮 [じゃが芋、鶏肉、人参、いんげん、砂糖、醤油] しじみ汁 [しじみ、葱、味噌、いりこ] みなとっ子まんじゅう [小麦粉、黒糖、あんこ、B.P.、酒、片栗粉]	カルシウムご飯 [米、桜えび、わかめ、しらす干し、かつお節、ごま、ごま油、醤油、酒] きゃべつのはずまし汁 [きゃべつ、玉葱、人参、葱、醤油、塩、いりこ] バナナ菓子 牛乳
おやつ	野菜チップス [さつま芋、ごぼう、片栗粉、醤油、塩、みりん、油]	サケのおにぎり [米、サケ、塩] チーズ	フルーツ白玉 [白玉粉、バナナ、白桃、黄桃、みかん、砂糖]	いももち [じゃが芋、片栗粉、醤油、砂糖、海苔]	みなとっ子まんじゅう [小麦粉、黒糖、あんこ、B.P.、酒、片栗粉]	バナナ菓子 牛乳
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	ご飯 高野豆腐入り肉じゃが [豚肉、高野豆腐、じゃが芋、人参、玉葱、椎茸、いんげん、砂糖、醤油、酒] 塩もみサラダ [きゃべつ、きゅうり、塩、レモン、ごま、ごま油] 中華スープ [玉葱、人参、チンゲン菜、コーン、卵、鶏がらだし、塩、醤油]	サンドイッチ [食パン、チーズ、ハム、きゅうり、マヨネーズ] グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、油、ブロッコリー] 野菜スープ [きゃべつ、アサリ、えのき、玉葱、人参、塩、こしょう、醤油、コンソメ] バナナ	ご飯 サバの生姜煮 [サバ、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒] きんぴらごぼう [ごぼう、人参、ピーマン、しらたき、ごま、ごま油、砂糖、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、人参、油揚げ、葱、味噌、いりこ]	ご飯 じゃが芋と南瓜の コロケ [じゃが芋、南瓜、豚ミンチ、玉葱、塩、油、こしょう、小麦粉、パン粉、ソース] 塩っぺ和え [きゅうり、きゃべつ、塩昆布、醤油] きのこのすまし汁 [玉葱、えのき、椎茸、葱、しめじ、醤油、塩、いりこ] オレンジ	五目寿司 [米、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、キヌサヤ、酢、砂糖、醤油、塩、昆布] 炒り豆腐 [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、竹輪、卵、油、グリーンピース、砂糖、醤油] 玉葱の味噌汁 [玉葱、えのき、葱、わかめ、味噌、いりこ]	ハヤシライス [米、牛肉、玉葱、しめじ、人参、グリーンピース、ハヤシルウ、油] オニオンスープ [玉葱、えのき、パセリ、コンソメ、塩]
おやつ	人参蒸しパン [人参、ミックス粉、レーズン、スキムミルク]	ひじきおにぎり [米、鶏肉、ひじき、ごぼう、椎茸、油揚げ、しらす干し、醤油] チーズ	豆腐のホットケーキ [豆腐、ミックス粉、油]	あじさいゼリー [ぶどうジュース、寒天、砂糖、ヨーグルト、クラッカー]	カルシウムラスク [食パン、チーズ、青のり、ごま、グラニュー糖、マーガリン]	バナナ菓子 牛乳
	18日(月)	19日(火) 誕生日会	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
	ご飯 サケの塩焼き [サケ、塩] 小松菜の煮浸し [小松菜、白菜、油揚げ、砂糖、醤油、みりん、油] 夏豚汁 [豚肉、じゃが芋、人参、大根、ごぼう、葱、トマト、油、いりこ、味噌] バナナ	ご飯 ササミのチーズフライ [鶏肉、チーズ、小麦粉、パン粉、油、塩、こしょう] さわやかサラダ [トマト、きゃべつ、ツナ、アスパラガス、マヨネーズ] きのこの中華スープ [ウインナー、えのき、しめじ、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油]	ご飯 豆腐とエビの ケチャップ煮 [豆腐、エビ、豚ミンチ、玉葱、人参、生姜、にんにく、醤油、グリーンピース、油、ケチャップ、トマト、砂糖] 中華きゅうり [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] 小松菜のすまし汁 [小松菜、玉葱、アサリ、塩、えのき、醤油、いりこ]	ナポリタン [スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ、チーズ、油、塩] ほうれん草のサラダ [ほうれん草、人参、竹輪、大豆、コーン、塩、醤油] コンソメスープ [玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、コンソメ、塩]	ご飯 サワラのごま味噌焼き [サワラ、ごま、味噌、酒、みりん、砂糖] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、ウインナー、コーン、チーズ、マヨネーズ、塩、こしょう] ふのすまし汁 [お豆腐、玉葱、えのき、人参、葱、塩、醤油、いりこ]	鶏肉とごぼうのピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、コーン、グリーンピース、コンソメ、バター、醤油、塩、こしょう] わかめスープ [わかめ、白菜、玉葱、人参、しめじ、鶏がらだし、塩]
おやつ	カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃]	でんでん虫ケーキ [ロールケーキ、ブリッツ]	ブルーチェ [ブルーチェの素、牛乳]	さつま芋とりんごの重ね煮 [さつま芋、りんご、レーズン、バター、砂糖、レモン]	マラーカオ [小麦粉、B.P.、卵、黒糖、牛乳、重曹、醤油、油]	バナナ菓子 牛乳
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
	ご飯 豚肉の梅生姜焼き [豚肉、玉葱、ピーマン、生姜、梅干し、醤油、みりん、油] パンサンズー [春雨、きゅうり、人参、砂糖、ハム、ごま、ごま油、酢、醤油] ニラスープ [ニラ、しめじ、コーン、玉葱、もやし、コンソメ、塩、醤油] サラダバイキング (さくら組)	ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、えのき、なめこ、人参、玉葱、ほうれん草、片栗粉、みりん、醤油、塩] 夏みかんサラダ [きゅうり、きゃべつ、酢、夏みかん、レーズン、塩、こしょう、油] なすの味噌汁 [なす、玉葱、人参、油揚げ、葱、味噌、いりこ]	チキンカレー [米、押し麦、鶏肉、人参、玉葱、しめじ、じゃが芋、にんにく、カレールー、醤油、油] もやしのおかか和え [もやし、ほうれん草、人参、かつお節、醤油]	ご飯 アジのマリネ [アジ、片栗粉、玉葱、人参、ピーマン、油、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、砂糖、醤油、油] かき玉汁 [玉葱、しめじ、葱、卵、いりこ、塩、醤油]	冷やしうどん [うどん、エビ、わかめ、油揚げ、人参、かつお節、昆布、醤油、砂糖、塩、みりん、酒] 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、生姜、にんにく、砂糖、醤油、酢、酒] 切干大根サラダ [切干大根、ツナ、ごま、酢、ほうれん草、砂糖、醤油]	二色丼 [米、鶏ミンチ、ほうれん草、醤油、酒、生姜、砂糖、海苔] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌]
おやつ	ホットドック [ロールパン、きゃべつ、ウインナー、ケチャップ]	牛乳もち [牛乳、片栗粉、砂糖、ミルクココア]	あんこパイ [パイ生地、あんこ]	ヨーグルト	ゆかりとしらすのおにぎり [米、しらす干し、ゆかり粉、チーズ]	バナナ菓子 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。