



6月献立表



令和2年6月発行

ながさわ子ども園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	肉みそラーメン [中華麺、豚ミンチ、油、にんにく、味噌、砂糖、醤油、玉葱、きゃべつ、葱、人参、コーン、もやし、塩、鶏がらだし、醤油、生姜] いとこ煮 [南瓜、小豆、砂糖、醤油] 甘酢和え [ブロッコリー、人参、酢、砂糖、醤油] りんご 菜飯おにぎり [米、菜飯ふりかけ]	ご飯 サケカツ [サケ、塩、にんにく、生姜、小麦粉、パン粉、バター、トマト] グリーンサラダ [アスパラ、きゃべつ、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ごま、ごま油] 豆乳スープ [じゃが芋、玉葱、パセリ、豆乳、コンソメ、塩] ひじき蒸しパン [ひじき、ミックス粉、砂糖、アーモンド、牛乳]	ご飯 ★豚肉のチンジャオロース [豚肉、葱、人参、ピーマン、パプリカ、油、にんにく、塩、砂糖、鶏がらだし、醤油] 花和え [ほうれん草、人参、卵、油、砂糖、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉葱、おつゆら、塩、醤油、いりこ] オレンジ 人参まんじゅう [人参、小麦粉、B.P、砂糖、白あん]	★桜エビとコーンのご飯 [米、桜エビ、コーン、ごま、醤油、塩] 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、酒、砂糖、酢、醤油、にんにく、ブロッコリー、トマト] なめこの味噌汁 [なめこ、きゃべつ、玉葱、葱、いりこ、味噌] ★コロコロラスク [食パン、砂糖、バター]	ご飯 高野豆腐の煮物 [高野豆腐、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、しめじ、砂糖、醤油] 人参しりしり [人参、油、ツナ、卵、昆布、かつお節、醤油、みりん] 玉葱の味噌汁 [玉葱、じゃが芋、小松菜、いりこ、味噌] バナナ みたらし団子 [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉]	サバの炊き込みご飯 [米、サバ、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油] けんちん汁 [鶏肉、大根、人参、豆腐、葱、いりこ、塩、醤油、ごま油] オレンジ 菓子牛乳
おやつ	チーズ [米、菜飯ふりかけ]	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	菓子牛乳
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	肉うどん [うどん、牛肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、油、酒、醤油、みりん、塩、いりこ] きゃべつ焼き [卵、きゃべつ、じゃが芋、玉葱、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油] 磯部和え [小松菜、もやし、海苔、醤油] オレンジ ココアパイ [パイ生地、ココア、砂糖]	ご飯 豆腐の甘酢あんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、ピーマン、醤油、砂糖、酢、片栗粉] ひじきのサラダ [ひじき、人参、きゅうり、コーン、スキムミルク、マヨネーズ、醤油] 白菜のすまし汁 [えのき、白菜、玉葱、いりこ、塩、醤油] 黒糖バナナケーキ [ミックス粉、スキムミルク、バター、黒糖、牛乳、バナナ、レモン]	ご飯 つくね [豚ミンチ、豆腐、えのき、玉葱、生姜、片栗粉、砂糖、醤油、トマト] 中華きゅうり [きゅうり、醤油、ごま、ごま油、塩] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌] プリン [卵、牛乳、砂糖]	★フィッシュバーガー [ロールパン、バトウ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、きゃべつ、マーガリン、ソース、ケチャップ] 野菜たっぷりスープ [鶏肉、人参、なす、ごぼう、グリーンピース、コーン、玉葱、塩、鶏がらだし] バナナ 塩っぱおにぎり [米、押し麦、塩昆布] チーズ	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、にんにく、砂糖、マーマレード、酒、砂糖、醤油、油、きゃべつ] 炒めなます [れんこん、人参、あさり、油、酢、砂糖、醤油] ★ひんやりポテトスープ [じゃが芋、玉葱、バター、コンソメ、牛乳、塩、パセリ] バナナ あじさいゼリー [ヨーグルト、水シロップ、ゼラチン]	中華丼 [米、豚肉、にんにく、生姜、エビ、白菜、人参、椎茸、玉葱、ピーマン、醤油、コンソメ、ごま油、片栗粉] もやしのすまし汁 [もやし、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油] オレンジ 菓子牛乳
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	菓子牛乳	菓子牛乳
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	たらこスパゲティ [スパゲティ、玉葱、たらこ、海苔、油、塩、バター] 海藻サラダ [わかめ、きゅうり、大根、エビ、かまぼこ、醤油、酢、砂糖、ごま油] 肉団子のスープ [鶏ミンチ、片栗粉、椎茸、玉葱、人参、葱、醤油、鶏がらだし] ミキサーパン [小麦粉、B.P、卵、油、塩、牛乳、トマト、玉葱、コーン、ウインナー、チーズ]	ご飯 カツオの照り焼き [カツオ、にんにく、生姜、酒、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、トマト] もやしとじゃこのお浸し [もやし、しらす干し、人参、醤油、かつお節] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、じゃが芋、玉葱、葱、いりこ、味噌] バナナ 水ようかん [あんこ、寒天、くす粉、砂糖、塩]	鶏さばろ寿司 [米、砂糖、塩、酢、昆布、鶏ミンチ、人参、ごぼう、椎茸、醤油] 切干し大根の含め煮 [切干し大根、さつま揚げ、人参、いんげん、砂糖、醤油] ワンタン入汁 [ワンタンの皮、玉葱、えのき、豆苗、塩、醤油、いりこ] ララドきうま芋 [さつま芋、油、塩]	梅ご飯 [米、押し麦、梅干し] 豆腐ステーキ [豆腐、小麦粉、油、葱、酒、かつお節、醤油、みりん] ほうれん草のコーンと和え [ほうれん草、コーン、醤油] きゃべつ味噌汁 [きゃべつ、人参、椎茸、葱、いりこ、味噌] ジャムザンド [食パン、いちごジャム]	ご飯 サバの煮付け [サバ、生姜、みりん、酒、砂糖、醤油、ほうれん草] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、ちくわ、醤油、マヨネーズ] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌] スイートバナナキン [南瓜、砂糖、バター、牛乳、レーズン]	カレーピラフ [米、ウインナー、玉葱、人参、カレー粉、バター、グリーンピース、コンソメ、塩] きゃべつスープ [きゃべつ、玉葱、しめじ、塩、鶏がらだし] バナナ 菓子牛乳
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	菓子牛乳
	22日(月)	23日(火) 誕生会	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	冷麺 [中華麺、きゅうり、トマト、焼き豚、もやし、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらだし、コンソメ] 甘辛和え [大豆、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油] オレンジ ★かみかみビスケット(かみかみデー) [ミックス粉、砂糖、塩、牛乳、ごぼう、油]	ご飯 豆腐のミートグラタン [豆腐、合ミンチ、玉葱、人参、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、チーズ] スティック野菜 [きゅうり、人参、大根、塩] オニオンスープ [玉葱、しめじ、コーン、コンソメ、塩] オレンジ でんでん虫ケーキ [ロールケーキ、プリッツ、マシュマロ、チョコ]	ご飯 カレイの西京焼き [カレイ、味噌、砂糖、ごま、みりん、ブロッコリー] ★季節のポテトサラダ [じゃが芋、そら豆、人参、ウインナー、コーン、マヨネーズ、塩、こしょう] 具だくさん汁 [玉葱、人参、南瓜、オクラ、しめじ、いりこ、塩、醤油] ココア入り牛乳もち [牛乳、片栗粉、ココア、きな粉、砂糖、塩]	カレー丼 [米、豚肉、人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、カレールー、麺つゆ] マロニーの酢の物 [マロニー、きゅうり、ハム、人参、砂糖、酢、醤油、塩、ごま] 根菜スープ [大根、人参、れんこん、ごぼう、コンソメ、塩] カルピスゼリー [カルピス、寒天、夏みかん]	ご飯 鶏じゃが [鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、こんにゃく、砂糖、油、キヌサヤ、醤油] きゃべつのごま和え [きゃべつ、人参、ごま、醤油] ふわふわ味噌汁 [卵、玉葱、おつゆら、いりこ、味噌] ドーナツ [小麦粉、B.P、砂糖、牛乳、マーガリン、油]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、バター、塩、こしょう、コンソメ、ケチャップ] 中華スープ [白菜、椎茸、わかめ、醤油、塩、鶏がらだし] バナナ 菓子牛乳
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	菓子牛乳
	29日(月)	30日(火)				
	塩焼きそば [焼きそば麺、豚肉、イカ、玉葱、人参、ピーマン、塩、きゃべつ、油、鶏がらだし] さっぱりサラダ [豆腐、トマト、きゅうり、コーン、酢、砂糖、醤油] ★飲分たっぷりスープ [アサリ、ほうれん草、切干し大根、塩、コンソメ、醤油] バナナ じゃが芋ピザ [じゃが芋、スキムミルク、片栗粉、玉葱、コーン、ウインナー、ケチャップ、チーズ]	ご飯 アジの塩焼き [アジ、塩、ブロッコリー] コールスローサラダ [きゃべつ、きゅうり、パイン、レーズン、酢、油、塩、こしょう] なすの味噌汁 [なす、さつま芋、チンゲン菜、いりこ、味噌] 豆腐ブラウニー [豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、ココア、油]				
おやつ	牛乳	牛乳				

旬ってなに？

野菜には旬というものがあります。旬とはその野菜をおいしく食べられる時期のこと。味が美味しくなるだけでなく、栄養素の量もぐっと増えます。旬を知って、おいしく健康な食生活をしていきましょう。

6月の旬のものは？

カレイ・イカ・桜エビ・とうもろこし・オクラ・きゅうり・ピーマン・パプリカ・キヌサヤ・夏みかん 等

献立にも取り入れています。どこに入っているか、ご家族で見つけてみてください。



- 3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。
- 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。



★新メニュー