



6月献立表



平成30年6月発行
長沢保育園

酸っぱい食べもので 疲労回復



体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい季節ですが、梅干しをはじめとした酸っぱいものを食べると唾がたくさん出るので、胃が活性化して食欲が出ます。
また、酸っぱいものに含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果があるとされています。酸っぱいものを、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。




いただきます ごちそうさま 参照

～枝豆～

大豆の未成熟な豆のことで、完熟したものが大豆になります。大豆同様、たんぱく質が豊富ですが、分類上は枝豆が野菜類、だいたいが豆類となり枝豆には大豆に少ないペクチンやビタミンも含まれています。塩ゆでにして食べるのが一般的ですが、東北地方ではすりつぶしてペーストにした「ずんだ」を料理に用います。
園では、枝豆団子と枝豆おにぎりを取り入れています。

いただきます ごちそうさま 参照



1日(金)	2日(土)
ご飯 いりどり 鶏肉、じゃが芋、ゆず煮、干し椎茸、れんこん、人参、ごぼう、砂糖、醤油、こんにゃく、油、酒 ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、もやし、刻み海苔、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、しめじ、玉葱、葱、いりこ、味噌 チーズ蒸しパン 牛乳 チーズ、牛乳、蒸しパンミックス粉	ドライカレー 米、押し麦、玉葱、人参、合挽きミンチ、にんにく、レーズン、油、酒、カレールー、醤油 きゃべつと塩っぺ和え きゃべつ、人参、塩っぺ、醤油 オレンジ 菓子 牛乳 

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9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 じゃが芋の煮物 じゃが芋、人参、グリーンピース、砂糖、醤油 即席漬け きゃべつ、きゅうり、人参、醤油、塩 りんご 枝豆おにぎり 牛乳 枝豆、米、押し麦、塩	ご飯 魚の南蛮漬け アジ、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、醤油、片栗粉、油、塩 五目豆 味付け大豆、ごぼう、人参、こんにゃく、刻み昆布、砂糖、醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、葱、しめじ、いりこ、味噌 あじさいゼリー ヨーグルト、砂糖、寒天、ぶどうジュース、クラッカー	ご飯 豆腐のあんかけ 豆腐、豚ミンチ、人参、玉葱、えのき、かつお節、醤油、みりん、油、酒、片栗粉 南瓜の煮物 南瓜、人参、砂糖、グリーンピース、醤油 ふの味噌汁 おつゆふ、しめじ、玉葱、葱、いりこ、味噌 ひじき蒸しパン 牛乳 ひじき、ミックス粉、牛乳、アーモンドプードル、砂糖	ご飯 魚の味噌煮 サバ、味噌、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ ひじき和え ひじき、人参、きゅうり、コーン、酢、砂糖、醤油 小松菜のすまし汁 小松菜、玉葱、えのき、人参、いりこ、塩、醤油 オレンジ 切干大根もち 牛乳 切干大根、白玉粉、葱、桜エビ、スキムミルク、醤油、油	ご飯 グリルチキン 鶏肉、塩、酒、にんにく、トマト いろいろサラダ さつま芋、きゃべつ、人参、ブロッコリー、りんご、塩、大豆水煮、スキムミルク、こしょう、マヨネーズ コンソメスープ 玉葱、人参、コーン、塩、えのき、じゃが芋、コンソメ 芋ようかん 牛乳 さつま芋、寒天、砂糖、塩	炊き込みご飯 米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 きゃべつと味噌汁 きゃべつ、玉葱、人参、えのき、もやし、葱、いりこ、味噌 バナナ 菓子 牛乳 
ちゃんぽん 中華麺、豚肉、玉葱、かまぼこ、人参、きゃべつ、コーン、葱、にんにく、生姜、油、酒、いりこ、あさり水煮、鶏がらスープ、醤油、塩 焼きししゃも ししゃも、ブロッコリー ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油 りんご 塩っぺおにぎり 牛乳 米、押し麦、塩っぺ	ご飯 魚の香草焼き カレイ、塩、こしょう、にんにく、パセリ、パン粉、オリーブ油、粉チーズ、トマト ひじき煮 ひじき、人参、油揚げ、油、砂糖、醤油 豆腐のすまし汁 豆腐、えのき、玉葱、なす、葱、いりこ、塩、醤油 パンキンパイ 牛乳 パイ生地、南瓜、砂糖、生クリーム	ご飯 豚肉じゃが 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しらたき、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 ブロッコリーの小魚和え ブロッコリー、人参、しらす干し、醤油 なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、葱、あさり水煮、いりこ、味噌 バナナ ココア入り牛乳もち ココア、牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉、塩	ご飯 麻婆トマト 豆腐、トマト、豚ミンチ、玉葱、人参、なす、葱、油、にんにく、酒、鶏がらスープ、醤油、片栗粉、ケチャップ きゅうりの中華和え きゅうり、塩っぺ、ごま、醤油、塩、ごま油 中華スープ 春雨、鶏肉、玉葱、人参、椎茸、チンゲン菜、あさり水煮、鶏がらスープ、塩 焼きまんじゅう 牛乳 小麦粉、砂糖、牛乳、卵、ベーキングパウダー、白あん	魚の照り焼き丼 米、カツオ、酒、生姜、にんにく、砂糖、醤油、みりん、刻み海苔 さつま芋の煮物 さつま芋、人参、砂糖、醤油 かき玉汁 卵、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 りんごゼリー りんごジュース、黄桃、砂糖、寒天 おやつりんご	そばろ寿司 米、鶏ミンチ、人参、ごぼう、刻み海苔、酢、砂糖、塩、醤油、昆布 きのこのすまし汁 しめじ、えのき、玉葱、人参、じゃが芋、葱、いりこ、塩、醤油 バナナ 菓子 牛乳 
冷麺 中華麺、きゅうり、トマト、焼き豚、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらスープ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぷら粉、油、青のり、ブロッコリー バナナ ゆかりおにぎり 牛乳 米、押し麦、ゆかり	ご飯 魚の塩焼き アジ、塩、小松菜、油、油揚げ、みりん、醤油、砂糖 金平ごぼう ごぼう、人参、ごま、油揚げ、しらたき、砂糖、醤油、ごま油、油 豚汁 豚肉、人参、さつま芋、酒、白菜、豆腐、葱、油、いりこ、味噌 キウイ 枝豆団子 牛乳 枝豆、白玉粉、きな粉、砂糖、塩	ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、もやし、ごま、酢、砂糖、醤油 切干大根の煮物 切干大根、人参、油、醤油、さつま揚げ、スキムミルク、砂糖 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 パンケーキ 牛乳 パン、ミックス粉、卵、レーズン、牛乳	ポークカレーライス 米、押し麦、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、油、酒、カレールー、醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、パイン、レーズン、油、酢、塩、こしょう りんご メロンアイス メロン、生クリーム、牛乳、グラニュー糖 ウエハース	ご飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、きゃべつ、ピーマン、味噌、小麦粉、醤油、マーガリン、塩 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油 ふのすまし汁 おつゆふ、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 じゃが芋ピザ 牛乳 じゃが芋、ウインナー、トマト、玉葱、コーン、片栗粉、チーズ、ケチャップ、スキムミルク	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、人参、グリーンピース、ケチャップ、コンソメ、マーガリン、塩 オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、パセリ、コーン、塩、コンソメ オレンジ 菓子 牛乳 
たらこスパゲティ たらこ、スパゲティ、玉葱、大葉、マーガリン、油、塩、刻み海苔 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、人参、醤油、ごま ポテトスープ じゃが芋、玉葱、人参、コーン、コンソメ、塩 オレンジ 穴子寿司 チーズ 味付け穴子、米、ごぼう、人参、昆布、酢、砂糖、醤油、塩、刻み海苔	ご飯 魚の西京焼き アジ、味噌、醤油、みりん、砂糖、酒、南瓜 きゃべつと和え物 きゃべつ、人参、小松菜、醤油 玉葱のすまし汁 玉葱、人参、しめじ、豆腐、いりこ、塩、醤油 フルーツヨーグルト ヨーグルト、黄桃、白桃、バナナ、砂糖	ご飯 厚揚げの味噌炒め 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、椎茸、ピーマン、油、砂糖、醤油、味噌 甘酢和え もやし、きゃべつ、人参、酢、砂糖、醤油 えのきのすまし汁 えのき、玉葱、いりこ、ほうれん草、塩、醤油 ジャムサンド 牛乳 いちごジャム、食パン	ご飯 豚肉のおろし和え 豚肉、大根、葱、酢、醤油、砂糖、トマト 白和え 豆腐、ほうれん草、人参、コーン、ひじき、味噌、ごま、醤油、砂糖 貝たくさん味噌汁 玉葱、人参、しめじ、きゃべつ、さつま芋、えのき、葱、いりこ、味噌 オレンジ クリームあんみつ ブルーハワイ、寒天、砂糖、白桃、バナナ、アイス、ウエハース	ご飯 魚の梅煮 サバ、梅干し、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ 納豆和え 納豆、白菜、人参、もやし、刻み海苔、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 かわり大学芋 牛乳 さつま芋、大豆水煮、ごま、しらす干し、醤油、砂糖、油、片栗粉	ピラフ 米、ウインナー、人参、玉葱、コーン、パセリ、コンソメ、塩、油、酒、マーガリン トマトスープ トマト、きゃべつ、玉葱、えのき、塩、コンソメ バナナ 菓子 牛乳 

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
★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