



6月の献立表

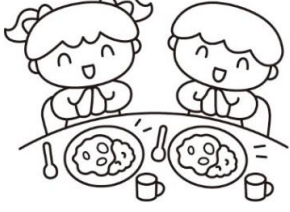


令和3年6月発行

あさひ子ども園



いただきます



| 1日(火) | 2日(水) 玉ねぎの皮むき(ぞら) | 3日(木) | 4日(金) | 5日(土) 保育参観日 | |
|--|---|--|--|--|--|
| ご飯 鮭のムニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 豆腐ブラウニー 牛乳 [豆腐、ミックス粉、ココア、牛乳、油、砂糖] | ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] キャベツの塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、えのき、いりこ、味噌] あんごプリン [豆腐、小麦粉、砂糖、小豆缶] | ご飯 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き [豆腐、ねぎ、チーズ、味噌、砂糖、醤油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] じゃが芋ドーナツ 牛乳 [小麦粉、じゃが芋、卵、ごま、油、砂糖、ベーキングパウダー] | ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、にら、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、砂糖、みりん] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖] | 鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、鶏がらだし、塩] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳 | |
| 7日(月) カルシウムの話(たいよう) うずめ飯 [米、里芋、ごぼう、人参、椎茸、鶏肉、厚揚げ、出し汁、醤油、みりん、片栗粉] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩] ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム] | 8日(火) チャンポン [中華麺、豚肉、人参、エビ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、かまぼこ、コーン、にんにく、ねぎ、生姜、こしょう、油、醤油、塩、鶏がらだし] あさりのしくれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、ごま] 果物 おかかおにぎり [米、かつお節、ごま、醤油] 牛乳 | 9日(水) ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、わかめ、酢、砂糖、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、じめじ、いりこ、味噌] りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天] | 10日(木) 音楽指導 ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油、鶏がらだし] 小松菜のおかか和え [小松菜、人参、もやし、かつお節、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 人参蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、人参、レーズン、牛乳、チーズ] | 11日(金) ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くず粉] | 12日(土) 中華丼 [米、豚肉、白菜、エビ、干し椎茸、玉ねぎ、人参、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳 |
| 14日(月) 文字の教室(たいよう) ご飯 魚のあけぼの焼き [バトウ、塩、こしょう、酒、人参、マヨネーズ] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油] | 15日(火) 運動あそび(つき) ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、エビ、片栗粉、塩、油、ソース] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] えのきスープ [えのき、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 甘納豆の蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、牛乳、甘納豆、ほうれん草] | 16日(水) ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、酒、生姜] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] チーズトースト 牛乳 [食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖] | 17日(木) きつねうどん [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、酒、みりん、醤油、塩] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 果物 黒米おにぎり 牛乳 [米、黒米、ごま、薄口醤油] | 18日(金) 誕生会 ご飯 ハンバーグ [合びき肉、豆腐、人参、玉ねぎ、水煮大豆、ソース、ケチャップ、ソース、砂糖、塩] コロコロサラダ [トマト、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう、砂糖] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] あじさいゼリー [寒天、砂糖、オレンジジュース、ぶどうジュース、クラッカー、ヨーグルト] 牛乳 | 19日(土) ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、しめじ、油、ハヤシライスルー] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳 |
| 21日(月) カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] スティック野菜 [きゅうり、人参、マヨネーズ] 果物 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス、コーンスターチ] | 22日(火) ミートスパゲティ [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、粉チーズ、油、醤油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、みりん、酒、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、もやし、人参、醤油、刻みのり] 果物 焼きおにぎり 牛乳 [米、しらす干し、味噌、砂糖、酒] | 23日(水) お楽しみおにぎり作り(つき) ご飯 筑前煮 [鶏肉、里芋、干し椎茸、人参、こんにゃく、ごぼう、いんげん、れんこん、油、酒、砂糖、醤油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、バナナ、寒天、砂糖] | 24日(木) ご飯 鮭のソテー彩り野菜 [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] じゃこかりんどう 牛乳 [小麦粉、卵、わかめ、ごま、油、しらす干し、ベーキングパウダー] | 25日(金) 箸の持ち方の話(ほし) ご飯 中華風冷奴 [豆腐、トマト、きゅうり、もやし、シーチキン、ごま油、酢、砂糖、醤油、ごま] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 南瓜パイ 牛乳 [パイシート、南瓜、砂糖、生クリーム、レーズン、卵黄] | 26日(土) 里芋ご飯 [米、里芋、油揚げ、人参、酒、塩、醤油、しらす干し、昆布、ごま、鶏肉] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳 |
| 28日(月) ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、みりん、酒、醤油、のり] | 29日(火) 運動教室(たいよう) ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ポパイサラダ [ほうれん草、春雨、人参、シーチキン、マヨネーズ、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌] グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天] | 30日(水) 和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつま揚げ、人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸、ピーマン、油、塩、醤油、刻みのり] 焼きししゃも [ししゃも] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 枝豆おにぎり 牛乳 [米、枝豆、塩、昆布] | <div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p>毎月19日は「食育の日です」</p> <p>食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理をたべたり子どもと食を通したコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。</p> <p style="text-align: right;">参考資料：いただきます ごちそうさま</p> </div> | | |

★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