



6月の献立表



令和4年6月発行

あさひ子ども園

食べこよみ

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。園でも食にかかわる絵本を読んだり、食べものが食卓に届くまでの話をしながら、感謝して食べる事の大切さを伝えたり、他にも年間を通して子ども達が食に関心が持てるような活動をしています。ぜひご家庭でも親子で料理を楽しんだり、食べ物に関する話をしてみたいかがでしょうか。

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土) 保育参観日(乳児)		
	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] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 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]	きつねうどん [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、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 Caねぎ味噌おにぎり [米、ねぎ、味噌、砂糖、昆布、スキムミルク] 牛乳	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、玉ねぎ、ねぎ、塩、油、ケチャップ] 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] オニオンスープ [玉ねぎ、しめじ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] カリカリトースト [食パン、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ] 牛乳	カレーピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、塩、こしょう、カレー粉、コンソメ] 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		
	6日(月) カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 ●ごまトースト 牛乳 [食パン、マーガリン、グラニュー糖、黒ごま]	7日(火) ご飯 かき揚げ [エビ、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、ねぎ、塩、天ぷら粉、油] もやしの和え物 [もやし、人参、きゅうり、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉ねぎ、いりこ、塩、醤油] ココア牛乳もち [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	8日(水) 音楽指導 ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、小麦粉、酒、砂糖、油、醤油、みりん、にんにく、トマト] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、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] 豆腐ブラウニー 牛乳 [豆腐、ミックス粉、ココア、牛乳、砂糖、油]	9日(木) 塩焼きそば [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 ゆかりおにぎり [豆腐、ゆかり粉、ごま] 牛乳	10日(金) 水泳教室(たいよう) ご飯 魚のあけぼの焼き [バトウ、塩、酒、人参、マヨネーズ] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] マカロニの安倍川黒蜜かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	11日(土) ピラフトマトソースかけ [米、ピーマン、人参、コーン、玉ねぎ、合びき肉、ケチャップ、砂糖、醤油、トマト缶、ソース、鶏がらだし] キャロットスープ [人参、玉ねぎ、キャベツ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	13日(月) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、砂糖、みりん] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] ミックスゼリー 牛乳 [りんごジュース、白桃缶、砂糖、寒天]	14日(火) 運動教室(たいよう) 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] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、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] 白あんパイ 牛乳 [白あん、パイ生地、卵黄]	15日(水) フログラミング教室(たいよう) ナポリタンスパゲティ [スパゲティ、ウインナー、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、粉チーズ] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 おかかおにぎり [米、かつお節、ごま、醤油] 牛乳	16日(木) 文字の教室(たいよう) 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、みりん、醤油] 切り干し大根の煮物 [切り干し大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、醤油、塩] じゃこかりんどう [小麦粉、卵、わかめ、ごま、しらす干し、砂糖、塩、油、ベーキングパウダー] 牛乳	17日(金) 水泳教室(たいよう) ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	18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] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、塩、醤油] 菓子・バナナ牛乳
	20日(月) ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、みりん、醤油] 塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、油、塩、ケチャップ]	21日(火) 運動あそび(つき) ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] ミルクおから [おから、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、チーズ、牛乳、酒、砂糖、醤油] 麩のすまし汁 [麩、えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ジャムサンド 牛乳 [食パン、ブルーベリージャム]	22日(水) 誕生日会 ご飯 鶏ささみの天ぷら [鶏ささみ、梅干し、大葉、生姜、酒、塩、天ぷら粉、油] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、酒、砂糖、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] あじさいゼリー 牛乳 [寒天、ぶどうジュース、砂糖、ヨーグルト、クラッカー]	23日(木) 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] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、のり]	24日(金) 水泳教室(たいよう) ひじきご飯 [米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、酒、醤油] キャベツの梅肉和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、梅干し、醤油] ちょろけん汁 [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩] 果物 甘納豆の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、甘納豆、ほうれん草]	25日(土) 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] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	27日(月) ご飯 豆腐のカレーあんかけ [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉、みりん] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	28日(火) ご飯 カレーの南蛮漬け [カレー、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、酢、砂糖、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] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 夏みかんゼリー 牛乳 [夏みかん缶、寒天、砂糖]	29日(水) スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 ひじき蒸しパン 牛乳 [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドプードル]	30日(木) 味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、味噌、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [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 塩昆布おにぎり [米、塩昆布] 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">今月の食育活動</p> <p>6/1 バイキング式給食・たいよう組</p> <p>6/9 玉ねぎの皮むき・そら組</p> <p>6/20 ピーマンの種取り・にじ組</p> <p>6/24 バイキング式給食・つき組</p> <p>6/28 箸の持ち方と姿勢の話・ほし組</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

●は新メニューです