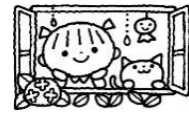




6月の献立表



令和5年6月発行

あさひ子ども園

6月は「食育月間」です

食育は、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性をはぐくむ教育です。6月は食育を集中的におこなう「食育月間」です。ご家庭でもお子さんと一緒に食事を楽しむ時間をゆっくりもつなど、食を考える機会にはいかがでしょうか。

参考資料：いただきます ごちそうさま

	5日(月)	6日(火)	7日(水) 音楽指導	8日(木)	9日(金)	10日(土)						
	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] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	ご飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのり] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし]	きつねうどん [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、砂糖、みりん、醤油、塩] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、シーチキン、人参、砂糖、酢、醤油]	ご飯 サバのカレー煮 [サバ、塩、にんにく、酒、カレー粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、砂糖、醤油] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レズン、みかん缶、油、酢、砂糖、塩、こしょう] もやしスープ [もやし、玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし]	ご飯 豆腐のステーキ [豆腐、牛肉、人参、なめこ、ほうれん草、油、酒、醤油、砂糖、片栗粉] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 五目味噌汁 [人参、玉ねぎ、ごぼう、さつまいも、しめじ、ねぎ、いりこ、味噌]	エビピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらだし]	おやつ 南瓜パイ 牛乳 [パイシート、南瓜、砂糖、レズン、卵黄]	おやつ おかかおにぎり 牛乳 [米、かつお節、ごま、醤油]	おやつ 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]	おやつ 水ようかん 牛乳 [こしあん、寒天、塩、くず粉]	おやつ 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	おやつ 菓子・バナナ 牛乳
	12日(月) 和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつまいも、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、椎茸、油、塩、醤油、刻みのり] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし]	13日(火) 食事の挨拶の話(ぞら) ご飯 コロケ [じゃが芋、合びき肉、人参、玉ねぎ、塩、こしょう、砂糖、醤油、天ぷら粉、パン粉、油] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、醤油] 切干大根の味噌汁 [切干大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]	14日(水) ピラフトマトソースかけ [米、ピーマン、コーン、人参、玉ねぎ、合びき肉、ケチャップ、砂糖、ソース、トマト缶、油、塩、醤油、鶏がらだし] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 豆乳スープ [豆乳、鶏肉、あさり、玉ねぎ、しめじ、人参、油、醤油、塩、鶏がらだし]	15日(木) お楽しみおにぎり(ほし) 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] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	16日(金) ご飯 サバの生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ミルクおから [おから、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、チーズ、油、塩、ねぎ、牛乳、酒、砂糖、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、油揚げ、人参、いりこ、味噌]	17日(土) 二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、油、醤油、酒]	おやつ おやき 牛乳 [米、桜エビ、ごま、チーズ、醤油、酒]	おやつ 人参蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、人参、レズン、牛乳、チーズ]	おやつ ●豆腐のカップケーキ 牛乳 [豆腐、人参、卵、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、レズン]	おやつ 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]	おやつ ●きな粉サンド 牛乳 [食パン、きな粉、砂糖、塩、マーガリン]	おやつ 菓子・バナナ 牛乳
	19日(月) バイクン式給食(たいよう) ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、小麦粉、酒、砂糖、油、醤油、みりん、塩、にんにく] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] 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、鶏がらだし、片栗粉]	20日(火) 食器の持ち方並べ方の話(つき) ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、えのき、砂糖、醤油、油、酒、みりん、片栗粉] ゆかり和え [キャベツ、もやし、きゅうり、ゆかり粉] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、しめじ、いりこ、味噌]	21日(水) 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、油、醤油、酒、砂糖、みりん] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、醤油、マヨネーズ] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩]	22日(木) 誕生日会 ご飯 バトウのコーンマヨ焼き [バトウ、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまいも、砂糖、醤油、酒、油] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし]	23日(金) カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] 塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油]	24日(土) 中華丼 [米、豚肉、干し椎茸、人参、玉ねぎ、竹の子、白菜、エビ、生姜、にんにく、鶏がらだし、ごま油、醤油、片栗粉]	おやつ さつまいも蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、さつまいも、牛乳、黒ごま]	おやつ マカロニの安部川黒蜜かけ 牛乳 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖]	おやつ わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	おやつ でんでん虫ロール 牛乳 [ロールケーキ、ブリッツ]	おやつ 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]	おやつ 菓子・バナナ 牛乳
	26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、れんこん、酒、油、砂糖、みりん、醤油] もやしの和え物 [もやし、人参、竹輪、きゅうり、醤油] 麩のすまし汁 [麩、えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	27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] 夏みかんサラダ [キャベツ、きゅうり、レズン、夏みかん缶、油、酢、塩、こしょう] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]	28日(水) ご飯 ●バトウの香草焼き [バトウ、酒、パン粉、粉チーズ、塩、こしょう、オリーブオイル、パセリ] 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、醤油、マヨネーズ] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]	29日(木) 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] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] ●とろみ汁 [里芋、玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、しめじ、いりこ、醤油、塩、片栗粉]	30日(金) 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] 切干大根のスキム煮 [切干大根、スキムミルク、干し椎茸、人参、油揚げ、砂糖、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]	おやつ 黒ごまかりんどう 牛乳 [小麦粉、卵、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖]	おやつ 塩昆布おにぎり 牛乳 [米、塩昆布]	おやつ 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]	おやつ わらびもち 牛乳 [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	おやつ ジャムサンド 牛乳 [食パン、ブルーベリージャム]	おやつ 菓子・バナナ 牛乳	

★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