



# 6月の献立表



令和4年6月発行  
上府保育園



## 今月の食育活動

- 2日(木) グリーンピースのさやむき (はくちょう)
- 3日(金) グリーンピースご飯作り (はくちょう)
- 24日(金) 食事のマナーの話 (かめめ、はくちょう)
- 28日(火) 野菜をさく (つばめ)



	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	<b>ピピンパ</b> [米、牛肉、人参、にんにく、ほうれん草、もやし、ごまごま油、コンソメ、砂糖、醤油、海苔] <b>中華スープ</b> [玉葱、人参、椎茸、小松菜、豆腐、鶏がらだし、醤油、塩] <b>果物</b> <b>杏仁豆腐風</b> [杏仁豆腐の素、牛乳] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐入り松風焼き</b> [豆腐、鶏ミンチ、青のり、玉葱、ごま、パン粉、酒、砂糖、味噌] <b>小松菜とあさりのごま和え</b> [小松菜、あさり、人参、醤油、ごま] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、大根、人参、卵、いりこ、塩、醤油、葱] <b>きな粉うすグ</b> [食パン、きな粉、砂糖、マーガリン] <b>牛乳</b>	<b>グリーンピースご飯</b> [米、グリーンピース、昆布、薄口醤油] <b>魚の塩焼き</b> [アジ、塩、トマト] <b>切干大根の含め煮</b> [切干大根、干し椎茸、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、いんげん] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、玉葱、しめじ、人参、葱、いりこ、味噌] <b>カルピス蒸しパン</b> [ミックス粉、カルピス、牛乳、レーズン] <b>牛乳</b>	<b>ピラフ</b> [米、鶏肉、人参、コーン、玉葱、バター、パセリ、塩、こしょう、コンソメ] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、しめじ、パセリ、玉葱、鶏がらだし、醤油、塩、こしょう] <b>果物</b> <b>菓子</b>		
	<b>6日(月) 音楽指導</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉のおろし和え</b> [豚肉、大根、葱、砂糖、酢、醤油、ブロッコリー] <b>スパゲティサラダ</b> [スパゲティ、きゅうり、塩ハム、チーズ、オリーブ油、人参] <b>玉葱のすまし汁</b> [玉葱、えのき、葱、わかめ、塩、醤油、いりこ] <b>果物</b> <b>スティックパイ</b> [パイ生地、グラニュー糖] <b>カルピス</b>	<b>7日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の味噌煮</b> [サバ、味噌、みりん、砂糖、生姜、片栗粉、酒、トマト] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、水煮大豆、いんげん、砂糖、みりん、醤油] <b>けんちん汁</b> [鶏肉、人参、里芋、ごぼう、こんにゃく、豆腐、葱、醤油、塩、いりこ] <b>黒糖蒸しパン</b> [ミックス粉、黒砂糖、牛乳、レーズン、バター、卵] <b>牛乳</b>	<b>8日(水)</b> <b>カレーうどん</b> [うどん、豚肉、油揚げ、葱、人参、玉葱、にんにく、油] <b>カレールウ、めんつゆ</b> <b>三色和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、醤油] <b>果物</b> <b>あじさいゼリー</b> [グレープジュース、寒天、クラッカー、ヨーグルト、砂糖]	<b>9日(木)</b> <b>ロールパン</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、醤油、生姜、みりん、片栗粉、にんにく、油] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう、きゅうり、コーン、シーチキン、マヨネーズ、人参、ごま、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、えのき、人参、塩、コンソメ、パセリ] <b>おかがおにぎり</b> [米、かつお節、青のり、醤油] <b>チーズ</b>	<b>10日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>じゃが芋と厚揚げの含め煮</b> [じゃが芋、厚揚げ、鶏肉、いんげん、人参、砂糖、醤油] <b>中華風和え物</b> [もやし、小松菜、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] <b>かき卵汁</b> [卵、椎茸、玉葱、わかめ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>アップルケーキ</b> [りんご、ミックス粉、牛乳、グラニュー糖、レモン、バター] <b>牛乳</b>	<b>11日(土)</b> <b>わかめご飯</b> [米、わかめふりかけ] <b>豚汁</b> [豚肉、豆腐、大根、ごぼう、人参、葱、しめじ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>13日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のあんかけ</b> [豆腐、鶏ミンチ、ピーマン、玉葱、人参、片栗粉、醤油、砂糖、油、酒] <b>白菜とみかんのサラダ</b> [白菜、きゅうり、みかん、レーズン、油、酢、塩、こしょう] <b>大根のすまし汁</b> [大根、椎茸、葱、油揚げ、いりこ、塩、醤油] <b>味噌まんじゅう</b> [小麦粉、B.P、グラニュー糖、塩、砂糖、味噌、みりん] <b>牛乳</b>	<b>14日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のコーンマヨネーズ焼き</b> [サケ、チーズ、マヨネーズ、パセリ、コーン、塩] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、もやし、人参、醤油] <b>しめじの味噌汁</b> [しめじ、油揚げ、玉葱、葱、人参、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>人参団子</b> [人参、白玉粉、きな粉、塩、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>15日(水)</b> <b>鶏飯</b> [米、鶏肉、ごぼう、しめじ、人参、いんげん、醤油、砂糖] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉葱、えのき、塩、醤油、いりこ] <b>果物</b> <b>じゃが丸くん</b> [じゃが芋、片栗粉、バター、塩、海苔] <b>牛乳</b>	<b>16日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の竜田揚げ</b> [サバ、片栗粉、生姜、醤油、にんにく、油、みりん、酒] <b>納豆和え</b> [納豆、ほうれん草、もやし、人参、醤油、海苔] <b>なすの味噌汁</b> [なす、玉葱、人参、わかめ、油揚げ、いりこ、味噌] <b>フルーツポンチ</b> [寒天、砂糖、バナナ、白桃、黄桃、みかん] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>17日(金)</b> <b>焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、ソース] <b>もやしの和え物</b> [もやし、人参、きゅうり、ごま、醤油] <b>田舎スープ</b> [ウインナー、玉葱、白菜、葱、じゃが芋、鶏がらだし、人参、にんにく、醤油、塩、油] <b>果物</b> <b>焼きおにぎり</b> [米、ごま、しらす干し、醤油、味噌、砂糖、酒] <b>牛乳</b>	<b>18日(土)</b> <b>しめじご飯</b> [米、しめじ、人参、鶏肉、さつま揚げ、薄口醤油、ごぼう] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、玉葱、わかめ、人参、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>20日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> [豚ミンチ、豆腐、ひじき、玉葱、パン粉、牛乳、塩] <b>キャベツの梅和え</b> [キャベツ、もやし、人参、梅干し、醤油] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、大根、人参、玉葱、えのき、いりこ、味噌] <b>ひじき蒸しパン</b> [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>21日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のムニエル</b> [サケ、塩、小麦粉、バター、こしょう] <b>ほうれん草の磯和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、海苔、醤油] <b>あさりのスープ</b> [あさり水煮、人参、玉葱、しめじ、塩、醤油、鶏がらだし] <b>アップルポテト</b> [さつま芋、りんご、バター、レーズン、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>22日(水)</b> <b>スタミナ納豆丼</b> [米、納豆、醤油、鶏ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒] <b>果物</b> <b>ふのすまし汁</b> [お豆腐、玉葱、えのき、葱、醤油、いりこ、塩] <b>果物</b> <b>水ようかん</b> [あんこ、グラニュー糖、寒天、塩、くす粉] <b>牛乳</b>	<b>23日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉じゃが</b> [豚肉、じゃが芋、いんげん、しらたき、人参、玉葱、油、酒、砂糖、醤油] <b>じゃこの酢の物</b> [しらたき、人参、わかめ、キャベツ、きゅうり、ごま、砂糖、酢] <b>厚揚げの味噌汁</b> [厚揚げ、もやし、椎茸、葱、人参、いりこ、味噌] <b>お豆腐ブラウニー</b> [豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、ココア、油] <b>牛乳</b>	<b>24日(金)</b> <b>和風スパゲティ</b> [スパゲティ、あさり水煮、人参、ベーコン、しめじ、干し椎茸、玉葱、塩、ピーマン、醤油、こしょう、海苔、バター] <b>トマトときゅうりのサラダ</b> [トマト、きゅうり、もやし、コーン、こしょう、酢、塩、砂糖、油] <b>野菜スープ</b> [じゃが芋、チンゲン菜、塩、人参、玉葱、コンソメ] <b>果物</b> <b>カルシウムおにぎり</b> [米、桜エビ、しらす干し、青のり、かつお節、ごまごま油、醤油、酒] <b>チーズ</b>	<b>25日(土)</b> <b>ポークハヤシライス</b> [米、豚肉、グリーンピース、人参、玉葱、しめじ、油、ハヤシルウ] <b>コンソメスープ</b> [もやし、人参、玉葱、塩、しめじ、パセリ、コンソメ] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>27日(月) 誕生会</b> <b>ご飯</b> <b>魚の照り焼き</b> [サケ、醤油、みりん、生姜、酒、砂糖、小麦粉] <b>即席漬け</b> [キャベツ、人参、塩っぱごま、醤油、ごま油] <b>大根の味噌汁</b> [大根、椎茸、葱、油揚げ、いりこ、味噌] <b>でんぐでんぐケーキ</b> [さつま芋、バター、砂糖、スイスロール、ココア、ブリッツ] <b>牛乳</b>	<b>28日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、生姜、キャベツ、油、玉葱、醤油、みりん] <b>オクラのおかか和え</b> [オクラ、ほうれん草、人参、かつお節、醤油] <b>きのこのすまし汁</b> [えのき、しめじ、豆腐、塩、玉葱、わかめ、いりこ、醤油] <b>果物</b> <b>わらびもち</b> [わらびもち粉、砂糖、塩、きな粉、黒砂糖] <b>牛乳</b>	<b>29日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>中華風冷やっこ</b> [豆腐、きゅうり、トマト、酢、ごま油、ごま、砂糖、醤油、わかめ] <b>パンサンスー</b> [春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、酢、醤油、ごま油、砂糖] <b>もやしスープ</b> [もやし、わかめ、コーン、しめじ、塩、鶏がらだし、人参] <b>ジャムサンド</b> [食パン、いちごジャム] <b>牛乳</b>	<b>30日(木)</b> <b>チャーシュー麺</b> [中華麺、きゅうり、ごま油、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、味噌、葱、生姜、片栗粉] <b>ブロッコリーのサラダ</b> [ブロッコリー、カニカマ、醤油、海草ミックス、人参、キャベツ、ごま油、酢、塩、こしょう] <b>ニラ卵スープ</b> [ニラ、卵、玉葱、人参、塩、醤油、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>エビピラフおにぎり</b> [米、エビ、玉葱、人参、ピーマン、コーン、塩、こしょう、コンソメ、バター] <b>チーズ</b>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>6月4日～10日は 「歯と口の健康習慣」です</p> <p>食事には歯と口の健康が欠かせません。 よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきも習慣づけましょう。おやつには、あめやガムなど砂糖を含む歯にくっつきやすいものを控え、煮干しやせんべいなど噛みごたえのあるものを選ぶのがおすすめです。</p> <p>(いただきます ごちそうさま 引用)</p> </div>	