



6月の献立表



令和5年6月発行
上府保育園



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育む教育です。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。

(いただきます ごちそうさま 参照)



	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金) 音楽指導	10日(土)
	ご飯 魚のちゃんちゃん焼き [サケ、キャベツ、玉葱、酒、人参、しめじ、味噌、砂糖、バター、みりん] ぶどう豆 [水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油] かきたま汁 [豆腐、卵、椎茸、玉葱、塩、チンゲン菜、いりこ、醤油] おやつ さわやかレモンラスク [食パン、レモン汁、バター、砂糖] 牛乳	ご飯 豆腐のきのこソースかけ [豆腐、豚ミンチ、しめじ、玉葱、人参、椎茸、えのき、砂糖、醤油、片栗粉] 切干大根のサラダ [切干大根、小松菜、もやし、人参、醤油、砂糖、酢] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、人参、玉葱、味噌、葱、いりこ] おやつ ★そら豆サモサ [そら豆、じゃが芋、チーズ、餃子の皮、油] 牛乳	ピピンパ [米、牛肉、砂糖、もやし、ほうれん草、醤油、ごま油、ごま、人参、にんにく、海苔、コンソメ] ニラスープ [ニラ、玉葱、春雨、人参、あさり水煮、鶏がらだし、塩、醤油] おやつ みかんゼリー [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] 豆乳ウエハース	味噌ラーメン [中華麺、豚肉、玉葱、人参、にんにく、キャベツ、味噌、もやし、葱、コンソメ、塩、こしょう、いりこ、酒、油] レバーの甘辛煮 [鶏レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖] ブロッコリーの甘酢和え [ブロッコリー、人参、醤油、酢、砂糖] おやつ 塩っぺおにぎり [米、塩っぺ] 牛乳	ご飯 バトウフライ [バトウ、塩、こしょう、油、パン粉、天ぷら粉、トマト] ほうれん草の白和え [ほうれん草、人参、コーン、豆腐、ごま、味噌、砂糖] わかめのすまし汁 [わかめ、えのき、玉葱、葱、いりこ、醤油、塩] おやつ 豆腐入りみたらし団子 [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳	ひじきご飯 [米、ひじき、ごぼう、鶏肉、干し椎茸、油揚げ、薄口醤油] しらす干し、人参 キャベツの味噌汁 [キャベツ、人参、しめじ] わかめ、いりこ、味噌 おやつ 菓子 牛乳
	ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、みりん、醤油、酒] 卵の花の炒り煮 [おから、人参、ごぼう、葱、さつまいも、砂糖、醤油、油] チンゲン菜の味噌汁 [チンゲン菜、しめじ、玉葱、お豆腐、いりこ、味噌] おやつ チーズいももち [じゃが芋、チーズ、片栗粉、バター、塩] 牛乳	五目うどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、椎茸、葱、いりこ、塩、醤油] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、グリーンピース、醤油] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] おやつ 菜飯おにぎり [米、菜飯ふりかけ] 牛乳	ロールパン タンドリーチキン [鶏肉、カレー粉、にんにく、ヨーグルト、玉葱、こしょう、塩] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、コーン、人参、ごま、マヨネーズ、味噌] コンソメスープ [玉葱、人参、キャベツ、塩、コンソメ、パセリ] おやつ がぼちゃパイ [パイ生地、南瓜、砂糖、生クリーム] 牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き [サバ、味噌、ごま、みりん、砂糖、醤油] キャベツの磯和え [キャベツ、人参、もやし、醤油、海苔] 豆腐のすまし汁 [豆腐、しめじ、わかめ、葱、いりこ、塩、醤油] おやつ 杏仁豆腐風 [杏仁豆腐風の素、牛乳] 豆乳ウエハース	ご飯 豆腐ハンバーグ [豆腐、豚ミンチ、玉葱、卵、ひじき、パン粉、牛乳、塩、ケチャップ] 小松菜とあさりの和え物 [小松菜、あさり水煮、人参、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、人参、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌] おやつ ごぼうビスケット [ごぼう、ミックス粉、B.P、バター、砂糖、塩、牛乳、油] 牛乳	エビピラフ [米、エビ、人参、玉葱、塩、ピーマン、コーン、バター、塩、こしょう、コンソメ] もやしのスープ [もやし、わかめ、人参、塩、しめじ、塩、鶏がらだし] おやつ 菓子 牛乳
	焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、ソース、油] トマトとわかめのナムル [トマト、わかめ、きゅうり、醤油、ごま油、酢] あさりのスープ [あさり水煮、玉葱、しめじ、人参、鶏がらだし、醤油、塩] おやつ おやき [米、桜エビ、しらす干し、チーズ、ごま、酒、醤油] 牛乳	グリーンピースご飯 [米、グリーンピース、昆布、薄口醤油] 魚の照り焼き [サケ、みりん、醤油、砂糖、小麦粉、酒] 小松菜のサラダ [小松菜、人参、カニカマ、マヨネーズ、塩、こしょう] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、しめじ、人参、いりこ、味噌] おやつ ココア入り牛乳もち [牛乳、ミルクココア、砂糖、片栗粉、きな粉、塩] クラッカー	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう] 即席漬け [キャベツ、人参、塩っぺ、ごま、ごま油、醤油] 野菜スープ [あさり水煮、えのき、玉葱、人参、コンソメ、こしょう、醤油、塩] おやつ 人参蒸しパン [ミックス粉、レーズン、人参、牛乳] 牛乳	ご飯 てまり揚げ [魚のすり身、エビ、ごぼう、人参、豆腐、玉葱、葱、油] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、しらす干し、人参、醤油] ふの味噌汁 [お豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌] おやつ ★あじさいマドレーズ [抹茶、ミックス粉、バター、砂糖、卵、生クリーム、グラニュー糖、紫芋パウダー、牛乳] 牛乳	ご飯 カレー肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、油、玉葱、しらたき、カレー粉、グリーンピース、砂糖、醤油、酒] パンサンスー [春雨、酢、人参、きゅうり、ハム、醤油、ごま油、ごま、砂糖] キャベツのすまし汁 [キャベツ、玉葱、わかめ、いりこ、醤油、塩] おやつ 味噌まんじゅう [小麦粉、B.P、砂糖、みりん、酒、油、味噌] 牛乳	五目寿司 [米、鶏ミンチ、人参、昆布、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、砂糖、酢、塩、醤油、海苔] えのきのすまし汁 [えのき、玉葱、大根、醤油、いりこ、塩] おやつ 菓子 牛乳
	ご飯 魚の塩焼き [サケ、塩] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかりふりかけ、醤油] 切干大根の味噌汁 [切干大根、さつまいも、人参、えのき、葱、いりこ、味噌] おやつ ココア蒸しパン [小麦粉、B.P、ミルクココア、牛乳、砂糖] 牛乳	たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、玉葱、バター、にんにく、油、塩、海苔] さつまいものサラダ [さつまいも、人参、いんげん、醤油、ごま、砂糖、塩] キャベツスープ [キャベツ、玉葱、椎茸、塩、コンソメ、醤油、パセリ] おやつ チーズおにぎり [米、チーズ、かつお節、みりん、醤油] 牛乳	鶏めし [米、鶏肉、人参、いんげん、ごぼう、しめじ、醤油、砂糖] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、もやし、玉葱、葱、人参、いりこ、味噌] おやつ シュガードロスト [食パン、グラニュー糖、マーガリン] 牛乳	ご飯 魚の磯辺揚げ [バトウ、天ぷら粉、青のり、塩、油、こしょう] オクラのおかか和え [オクラ、ほうれん草、人参、かつお節、醤油] ちよろけん汁 [大根、人参、ごぼう、醤油、油揚げ、いりこ、みりん、酒] おやつ わらびもち [わらびもち粉、きな粉、塩、砂糖、黒砂糖] 牛乳	ご飯 ★塩麻婆豆腐 [豆腐、白葱、水煮、豚ミンチ、干し椎茸、ごま油、ニラ、鶏がらだし、生姜、にんにく、薄口醤油、塩、片栗粉] わかめの酢の物 [わかめ、きゅうり、白菜、しらす干し、砂糖、醤油、酢] 春雨の豆乳スープ [春雨、豆乳、チンゲン菜、コンソメ、玉葱、人参、味噌] おやつ さつまいもとレーズンの含め煮 [さつまいも、レーズン、バター] 牛乳	そら豆 さやが空を仰ぐように実がなることからこの名がついたと言われてます。たんぱく質が豊富で、体内の余分な塩分を排出するカリウムや、鉄分も多く含まれています。 (いただきます ごちそうさま 参照)

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。 ★マークは新メニューです。