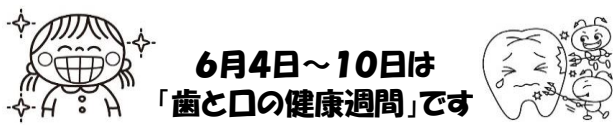



6月献立表

令和4年6月発行
こくふ子ども園



**6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です**

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。



「いただきますごちそうさま」参照

1日(水)	2日(木)	3日(金) <small>食育活動(ゆり組)</small>	4日(土)
ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き (鶏肉、マヨネーズ、生姜、コンフレーク、にんにく、醤油) ブロッコリーのコーンとえ (ブロッコリー、コーン、ごま、醤油) むらくもスープ (豆腐、玉葱、えのき、醤油、卵、塩、葱、いりこ、片栗粉) あじさいゼリー (ぶどうジュース、寒天、砂糖、ヨーグルト、クラッカー)	ごはん 魚の西京焼き (魚、味噌、砂糖、みりん、酒) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、いんげん、さつま揚げ、砂糖、醤油) 麩のすまし汁 (麩、玉葱、葱、えのき、人参、醤油、塩、いりこ) 果物 ココアドーナツ (ミックス粉、卵、牛乳、油、ココア、グラニュー糖) 牛乳	和風スパゲティ (スパゲティ、ベーコン、塩、人参、ピーマン、玉葱、醤油、干し椎茸、しめじ、バター、かつお節) クラムチャウダー (あさり、人参、玉葱、牛乳、ブロッコリー、コーン、じゃが芋、バター、小麦粉、コンソメ、粉チーズ) 果物 そろ豆と塩昆布のおにぎり (米、そろ豆、塩、塩昆布) 牛乳	二色丼 (米、鶏ミンチ、生姜、油、醤油、ほうれん草、砂糖) なめこの味噌汁 (なめこ、玉葱、人参、みそ、わかめ、いりこ) 果物 菓子 牛乳

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
	ごはん 豆腐のあんかけ (豆腐、玉葱、豚ミンチ、塩、人参、えのき、ピーマン、油、砂糖、醤油、片栗粉) マカロニのオーロラサラダ (マカロニ、キャベツ、ツナ、きゅうり、人参、ケチャップ、マヨネーズ、塩) コーンスープ (コーン、もやし、小松菜、人参、コンソメ、塩) おやつ カルピス蒸しパン (ミックス粉、カルピス、スキムミルク、牛乳) 牛乳	ごはん 納豆かき揚げ (納豆、鶏ミンチ、葱、塩、コーン、天ぷら粉、油、ケチャップ) もやしの梅和え (もやし、きゅうり、人参、梅干し、醤油、ごま) あさりの味噌汁 (玉葱、人参、あさり、みそ、わかめ、いりこ、葱) 牛乳寒いちごソース (寒天、牛乳、砂糖、いちごソース)	ロールパン 焼きそば (中華麺、人参、玉葱、油、ピーマン、豚肉、キャベツ、にんにく、焼きそばソース、かつお節、青のり) 卵スープ (卵、しめじ、チンゲン菜、人参、鶏がらだし) 果物 のりむすび (米、ごま塩、味付けのり) 牛乳	ごはん 魚の梅煮 (魚、酒、砂糖、醤油、生姜、梅干し、みりん) キャベツの昆布和え (キャベツ、人参、塩昆布、きゅうり、醤油) 油揚げの味噌汁 (油揚げ、玉葱、人参、みそ、わかめ、いりこ、豆腐) フルーツリアルヨーグルト (もも、みかん、バナナ、砂糖、ヨーグルト、コーンフ레이크)	ごはん 鶏の塩麩から揚げ (鶏肉、塩麩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、小麦粉) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、人参、チーズ、ツナ、マヨネーズ、醤油) キャベツスープ (キャベツ、えのき、玉葱、春雨、塩、こしょう、コンソメ) 果物 あんこパイ (パイ生地、あんこ、卵) 牛乳	カレーピラフ (米、えび、人参、玉葱、コーン、パセリ、こしょう、マーガリン、コンソメ、カレー粉、塩) じゃが芋のスープ (じゃが芋、わかめ、人参、しめじ、コンソメ、塩) 果物 菓子 牛乳
	ラーメン (中華麺、焼き豚、玉葱、油、人参、もやし、葱、醤油、塩、キャベツ、いりこ、ごま油、鶏がらだし) 南瓜サラダ (南瓜、きゅうり、塩、じゃが芋、こしょう、チーズ、ウインナー、マヨネーズ) 果物 カルシウムおにぎり (米、わかめ、桜エビ、しらす、かつお節、ごま、みりん、醤油、酒、ごま油) 牛乳	<small>食育活動(たんぽぽ組)</small> ごはん ひじき入りミートローフ (豚ミンチ、ひじき、玉葱、人参、グリーンピース、塩、コーン、おから、パン粉、牛乳、ケチャップ) 菜果サラダ (キャベツ、きゅうり、油、みかん、レーズン、酢、塩、こしょう、砂糖) 中華スープ (もやし、しめじ、コーン、にら、卵、鶏がらだし、塩) ココア入り牛乳もち (牛乳、片栗粉、ココア、きな粉、砂糖、塩)	ごはん カレー肉じゃが (鶏肉、人参、じゃが芋、油、玉葱、醤油、砂糖、みりん、しらたき、グリーンピース、カレー粉) 納豆和え (ほうれん草、人参、納豆、キャベツ、もみり、醤油) わかめのすまし汁 (わかめ、人参、えのき、塩、葱、大根、いりこ、醤油) シュガートースト (食パン、マーガリン、グラニュー糖) 牛乳	ごはん 炒り豆腐 (豆腐、鶏ミンチ、竹輪、干し椎茸、玉葱、人参、卵、グリーンピース、油、砂糖、醤油) 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、酢、ツナ、ごま油、醤油、砂糖、ごま) なすとなめこの味噌汁 (なす、なめこ、玉葱、人参、みそ、いりこ) 人参蒸しパン (ミックス粉、牛乳、人参、オレンジジュース、卵、油、砂糖、バター) 牛乳	魚のかば焼き丼 (米、魚、にんにく、生姜、片栗粉、醤油、砂糖、酒、油、みりん、ほうれん草、人参) 田舎汁 (人参、ごぼう、鶏肉、葱、豆腐、南瓜、玉葱、みそ、いりこ) 果物 水ようかん (寒天、あんこ、砂糖、塩、くず粉) 牛乳	
	鶏そぼろ寿司 (米、鶏ミンチ、昆布、酢、人参、干し椎茸、油揚げ、塩、ごぼう、醤油、砂糖) かぼちゃの煮物 (南瓜、醤油、砂糖) かきたま汁 (えのき、卵、小松菜、塩、玉葱、わかめ、醤油、いりこ) 果物 マーラーカオ (小麦粉、牛乳、卵、醤油、黒砂糖、油、ベーキングパウダー) 牛乳	けんちんうどん (うどん、鶏肉、玉葱、葱、人参、油揚げ、いりこ、醤油、かまぼこ、みりん) 焼きししゃも (ししゃも) トマトときゅうりの酢の物 (トマト、きゅうり、わかめ、鶏ささみ、酢、ごま油、みそ、砂糖) 鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま、塩) 牛乳	ごはん 豚肉のみそ炒め (豚肉、人参、玉葱、ごま油、キャベツ、ピーマン、砂糖、みそ、醤油、片栗粉) 華風和え (ひじき、人参、コーン、ハム、きゅうり、ごま、酢、醤油、ごま油、砂糖) じゃがいものすまし汁 (じゃが芋、玉葱、わかめ、葱、いりこ、塩、醤油) ジャムサンド (食パン、イチゴジャム、マーガリン) 牛乳	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 (豆腐、人参、エビ、玉葱、チンゲン菜、砂糖、生姜、ケチャップ、醤油、片栗粉、にんにく) 小松菜の磯和え (小松菜、人参、もみり、醤油) ワンタン風スープ (にら、人参、もやし、醤油、豚ミンチ、ワンタンの皮、塩、鶏がらだし、ごま油) 果物 トライフル (ミックス粉、卵、牛乳、グラニュー糖、バター、白桃、アイスクリーム、黄桃)	わかめごはん (米、炊き込みわかめ) ガリックチキン (鶏肉、こしょう、にんにく、塩) ビーフン炒め (ビーフン、豚肉、玉葱、油、人参、キャベツ、ピーマン、ごま油、鶏がらだし、醤油) 豆腐の味噌汁 (豆腐、えのき、人参、葱、みそ、いりこ) フルーチェ (フルーチェの素、牛乳)	しめじごはん (米、しめじ、さつま揚げ、人参、薄口醤油) 豚汁 (豚肉、ごぼう、人参、葱、豆腐、さつま芋、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
	ごはん 八宝菜 (豚肉、キャベツ、筍、塩、玉葱、人参、エビ、片栗粉、にんにく、生姜、ごま油、鶏がらだし、油、干し椎茸、醤油) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、人参、醤油、かつお節) 油揚げのすまし汁 (豆腐、油揚げ、わかめ、えのき、いりこ、塩、醤油) おやつ みかんゼリー (オレンジジュース、寒天、みかん、砂糖) ウエハース	ごはん 魚のピザ焼き (魚、酒、塩、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、チーズ) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、塩、人参、ハム、マヨネーズ、こしょう、コーン) あさりのスープ (あさり、しめじ、玉葱、葱、人参、コンソメ、醤油) 果物 マドレーヌ (ミックス粉、バター、卵、砂糖、牛乳) 牛乳	<small>食育活動(あやめ組)</small> ポークカレー (米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、グリーンピース、にんにく、カレールウ、油、醤油) スティック野菜 (きゅうり、人参、マヨネーズ) 果物 マカロニ安倍川 (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) 牛乳	<small>食育活動(すみれ組)</small> ごはん 麻婆豆腐 (豆腐、豚ミンチ、人参、葱、玉葱、干し椎茸、筍、みそ、ごま油、片栗粉、醤油、油、生姜、鶏がらだし、砂糖、にんにく) 切干大根のサラダ (切干大根、人参、ごま油、酢、きゅうり、砂糖、醤油、ごま) わかめとほうれん草のスープ (ほうれん草、春雨、わかめ、キャベツ、コンソメ、塩、醤油) チーズ蒸しパン (ミックス粉、チーズ、卵、ウインナー、パセリ、牛乳) 牛乳	 <p>食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP</p> <p>上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫してみましょう。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。</p> 	

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。