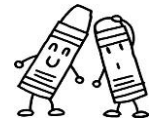


# 6月献立表



令和5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



毎年、6月4日は「6(む)4(し)」という語呂から虫歯予防デーといわれています。虫歯を予防するためには、歯みがきも大切ですがしっかり噛んで唾液を出すことも大切です。こくふ子ども園でもしっかり噛むことが習慣になるようにと『かみかみメニュー(6日)』を取り入れた献立を予定しています。ご家庭でも、歯磨きの見直しやしっかり噛むことの大切さについて、話してみるのもいいかもしれませんね。

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
	<b>ごはん</b> 鶏の梅風味焼き (鶏肉、梅干し、みそ酒、砂糖、みりん) 切干大根の含め煮 (切干大根、干し椎茸、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油) むらくもスープ(豆腐、玉葱、えのき、人参、ほうれん草、片栗粉、卵、醤油、鶏がらだし) おやつ レモンドーナツ (ミックス粉、牛乳、油、レモン果汁、砂糖、粉糖、スキムミルク) 牛乳	<b>豆ごはん</b> (米、グリーンピース、塩、酒、昆布) 焼きししゃも かみかみサラダ (ごぼう、人参、コーン、きゅうり、さきいか、醤油、マヨネーズ) 和風ミネストローネ (豚肉、玉葱、えのき、蓮根、チンゲン菜、油、人参、にんにく、いりこ、みそ) 果物 ★ごまラスク(食パン、マーガリン、黒ごま、ごま、グラニュー糖) 牛乳	<b>塩っぺ焼きそば</b> (中華麺、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、エビ、もやし、ピーマン、油、にんにく、鶏がらだし、竹輪、塩昆布) 小松菜のスープ (小松菜、玉葱、あさり、人参、卵、コーン、豆腐、コンソメ、薄口醤油) 果物 チキンライスおにぎり(米、鶏肉、人参、玉葱、コンソメ、グリーンピース、コーン、チーズ、ケチャップ、マーガリン)	<b>ごはん</b> 五目ハンバーグ(人参、豚ミンチ、キャベツ、玉葱、ごぼう、片栗粉、椎茸、えのき、蓮根、砂糖、醤油、酢) もやしのゆかり和え (もやし、人参、醤油、きゅうり、ゆかり粉) じゃが芋のみそ汁(葱、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、いりこ、みそ) 水ようかん (あんこ、塩、砂糖、くず粉、寒天)	<b>ごはん</b> 魚のホイル焼き(しめじ、魚、えのき、玉葱、椎茸、塩、コーン、バター) 大豆とひじきのサラダ (水煮大豆、人参、竹輪、ブロッコリー、ひじき、マヨネーズ、醤油) もずくスープ(もずく、絹豆腐、玉葱、人参、醤油、鶏がらだし) カルピス蒸しパン (ミックス粉、カルピス、牛乳、スキムミルク) 牛乳	<b>しらす寿司</b> (米、人参、しらす、干し椎茸、筍、砂糖、酢、刻みのり、塩、醤油) 豆腐のすまし汁 (コーン、わかめ、花麩、玉葱、絹豆腐、いりこ、醤油) 果物 菓子 牛乳
	<b>ごはん</b> 魚のみそ煮(魚、生姜、みそ、酒、砂糖、醤油、片栗粉、みりん) にぎやかきんぴら(人参、ごぼう、鶏肉、竹輪、油、しらたき、ピーマン、砂糖、醤油、ごま) けんちん汁(人参、葱、大根、豆腐、しめじ、油あげ、いりこ、みりん、醤油) 果物 おやつ ココア牛乳もち (牛乳、ココア、砂糖、片栗粉、きな粉、塩)	<b>ごはん</b> カレー鶏じゃが (鶏肉、人参、玉葱、油、じゃが芋、しめじ、砂糖、グリーンピース、醤油、しらたき、カレー粉) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、ごま、しらす、コーン、醤油) のこのこスープ(なめこ、豆腐、白葱、玉葱、醤油、わかめ、鶏がらだし) かぼちゃまんじゅう (南瓜、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、あんこ) 牛乳	<b>ごはん</b> ★もやし焼売 (豚ミンチ、玉葱、生姜、干し椎茸、もやし、砂糖、ごま油、醤油、片栗粉、鶏がらだし) ツナマヨ和え(オクラ、ツナ、ほうれん草、人参、キャベツ、マヨネーズ) あさりのみそ汁(あさり、豆腐、えのき、卵、白葱、いりこ、みそ、赤みそ) あじさいゼリー (ぶどうジュース、牛乳、砂糖、氷みつ、寒天) クラッカー	<b>ごはん</b> 揚げ出し豆腐 (豆腐、大根、片栗粉、醤油、みりん、油、葱) ひじきのマリネ (ひじき、きゅうり、人参、コーン、ごま油、砂糖、醤油、酢) 親子スープ(鶏肉、ブロッコリー、しめじ、じゃが芋、玉葱、卵、塩、鶏がらだし) 果物 マカロニ安倍川 (マカロニ、きな粉、塩、砂糖) 牛乳	<b>ナポリタンスパゲティ</b> (スパゲティ、しめじ、人参、玉葱、ピーマン、ウインナー、ケチャップ、コーン、油) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、みかん、マヨネーズ) コンソメスープ(花麩、えのき、玉葱、コンソメ、チンゲン菜、醤油) しらすおにぎり (米、混ぜ込みわかめ、しらす) 牛乳	<b>チキンハヤシライス</b> (米、鶏肉、しめじ、人参、グリーンピース、玉葱、にんにく、油、ハヤシルウ) 野菜スープ (キャベツ、コンソメ、じゃが芋、人参、玉葱、コーン、醤油) 果物 菓子 牛乳
	<b>ごはん</b> なっ豆腐ナゲット(豆腐、鶏ミンチ、コーン、納豆、葱、鶏がらだし、卵、油、ケチャップ、片栗粉) 中華風サラダ (きゅうり、もやし、酢、人参、ごま油、ハム、砂糖、醤油) なやかよし汁(人参、玉葱、じゃが芋、しめじ、牛乳、ベーコン、油あげ、みそ、ブロッコリー、いりこ) フルーツゼリー (メロン、みかん、ゼリーの素) クラッカー	<b>ごはん</b> スタミナ野菜炒め(油、豚肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、生姜、にら、しめじ、にんにく、砂糖、みりん、醤油、みそ) 切干し大根の和え物 (人参、切り干し大根、きゅうり、ツナ、ごま、砂糖、酢、醤油) 春雨スープ (春雨、玉葱、豆腐、卵、白葱、鶏がらだし、塩) いそべ芋もち(じゃが芋、片栗粉、スキムミルク、バター、砂糖、醤油、焼きのり) 牛乳	<b>みそラーメン</b> (中華麺、豚肉、もやし、玉葱、キャベツ、人参、みそ、葱、鶏がらだし、コーン、にんにく) ★じゃがごぼうサラダ (じゃが芋、マヨネーズ、ごぼう、きゅうり、人参、カニカマ、醤油) 果物 菜飯おにぎり (米、菜飯の素、ごま) 牛乳	<b>ごはん</b> えびのケチャップ煮 (豆腐、エビ、にんにく、生姜、人参、玉葱、砂糖、ケチャップ、鶏がらだし、片栗粉、グリーンピース、醤油) 小松菜のごま和え (小松菜、コーン、人参、ごま、醤油) お花のすまし汁(にら、わかめ、えのき、いりこ、玉葱、卵、花麩、醤油) きな粉トースト (食パン、マーガリン、きなこ、砂糖) 牛乳	<b>ごはん</b> 魚の南蛮漬け (魚、油、玉葱、人参、ピーマン、パプリカ、酢、片栗粉、砂糖、醤油) 金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、醤油) 鉄分たっぷりスープ (あさり、小松菜、人参、切干し大根、しめじ、醤油、鶏がらだし) メロン杏仁豆腐(牛乳、砂糖、メロン、みかん、パイン、氷みつ、寒天)	<b>深川ごはん(米)</b> あさり、油あげ、人参、みりん、薄口醤油) 豆腐のみそ汁 (人参、豆腐、玉葱、葱、えのき、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
	<b>冷やしだぬき</b> (うどん、油あげ、人参、エビ、塩、きゅうり、砂糖、醤油、昆布、かつお節、みりん) ミルクおから (おから、豚ミンチ、葱、玉葱、人参、砂糖、油、チーズ、醤油、牛乳) 果物 おやつ 黒米おにぎり (米、黒米、さつま芋、ごま、薄口醤油) 牛乳	<b>ごはん</b> 魚のコーンマヨ焼き (魚、コーン、パセリ、チーズ、マヨネーズ、酒、塩、ブロッコリー) さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン果汁、レーズン、砂糖) レタスのスープ(レタス、トマト、ベーコン、玉葱、チンゲン菜、しめじ、卵、コンソメ、油、醤油) 白玉クリームあんみつ (白玉粉、砂糖、寒天、みかん、氷みつ、バナナ、キウイ、アイス、あずき缶)	<b>牛飯</b> (米、牛肉、ごぼう、人参、グリーンピース、しめじ、みりん、砂糖、酒、醤油) キャベツの梅和え (キャベツ、きゅうり、もやし、梅干し、醤油、かつお節) 豚汁(豚肉、こんにゃく、さつま芋、大根、人参、油あげ、白葱、豆腐、いりこ、みそ) 果物 ジャムサンド (食パン、マーガリン、いちごジャム) 牛乳	<b>ごはん</b> 中華風冷奴 (豆腐、鶏ささみ、ごま、きゅうり、トマト、砂糖、ごま油、醤油、酢) じゃが芋の含め煮(人参、鶏肉、じゃが芋、砂糖、グリーンピース、醤油) わかめのスープ(わかめ、玉葱、えのき、あさり、春雨、鶏がらだし、醤油) お好み焼き(小麦粉、卵、キャベツ、山芋、青のり、豚ミンチ、葱、桜エビ、お好みソース) 牛乳	<b>ごはん</b> 筑前煮(鶏肉、干し椎茸、人参、大根、蓮根、砂糖、こんにゃく、ごぼう、油、いんげん、厚揚げ、醤油) そうめん瓜の酢物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、砂糖、酢、醤油) ほうれん草のみそ汁(卵、ほうれん草、人参、玉葱、油あげ、いりこ、みそ) 牛乳寒みかんソース (牛乳、みかん、砂糖、寒天、コーンスターチ)	<p>★は 新メニューです。</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場合があります。