



# 6月の献立表



※新メニューには♡がついています。お楽しみに！

令和 3年 6月 1日 みなと子ども園

【今月の食育テーマ】



よく噛んで食べましょう。

◇今月の食育活動◇

- 9日 でんでん虫ケーキ  
トッピング(全クラス)
- 10日 ごまふりかけ作り(ふじ)
- 14日 おひさまランチ(さくら)
- 18日 一休タイム(さくら)
- 22日 おひさまランチ(ふじ)

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
<b>ご飯・鮭の塩焼き・かみかみサラダ</b> <b>アサリのみそ汁・果物(オレンジ)</b> ☆米 ☆サケ 塩 ☆きゅうり 人参 大根 チーズ ごま 酢 醤油 ☆マヨネーズ ☆あさり 葱 みそ <b>クレープ・牛乳</b> ☆小麦粉 卵 牛乳 きゅうり マヨネーズ ☆牛乳	<b>ご飯・五目ハンバーグ・粉ふき芋</b> <b>オニオンスープ</b> ☆米 ☆豚挽肉 ごぼう 椎茸 玉葱 キャベツ 人参 えのき れんこん 砂糖 醤油 酢 ☆じゃが芋 塩 青のり ☆ベーコン 玉葱 塩 こしょう 醤油 コンソメ <b>豆腐ブラウニー・牛乳</b> ☆豆腐 ミックス粉 ココア 砂糖 牛乳 油 ☆牛乳	<b>ご飯・パトウフライ・ほうれん草のコーン和え</b> <b>ふのすまし汁・果物(バナナ)</b> ☆米 ☆パトウ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 ☆ほうれん草 人参 コーン 醤油 ☆ふ 人参 玉葱 葱 醤油 塩 煮干し <b>水ようかん・牛乳</b> ☆こしあん 寒天 グラニュー糖 塩くず粉 ☆牛乳	<b>親子うどん・じゃが芋と厚揚げの含め煮</b> <b>もやしのナムル</b> ☆うどん 玉葱 人参 鶏肉 干し椎茸 卵 油揚げ 葱 醤油 みりん 煮干し 塩 ☆じゃが芋 厚揚げ いんげん 人参 砂糖 醤油 ☆もやし 小松菜 人参 ごま油 醤油 酢 ごま 砂糖 <b>梅おにぎり・チーズ</b> ☆米 塩 梅干し ☆チーズ	<b>デキンライス・ポテトスープ・果物(バナナ)</b> ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ トマトケチャップ バター 塩 こしょう ☆じゃが芋 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 パセリ コンソメ 塩 ☆バナナ <b>菓子・牛乳</b> ☆バターケーキ ☆牛乳	
<b>7(月)</b> <b>ご飯・中華風冷やっこレバーの甘辛煮</b> <b>春雨のスープ</b> ☆米 ☆豆腐 きゅうり トマト ごま油 酢 ごま 砂糖 醤油 ☆鶏レバー にんにく 生姜 醤油 砂糖 酒 ☆春雨 人参 白菜 しめじ 塩わかめ 醤油 <b>焼肉サンド・牛乳</b> ☆ロールパン 牛肉 玉葱 醤油 砂糖 酒 みりん ☆牛乳	<b>8(火)</b> <b>塩バターラーメン・焼きししゃも</b> <b>さつま芋と昆布の煮物</b> ☆中華麺 焼き豚 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 コーン 椎茸 葱 塩 鶏がらだし ☆ししゃも トマト ☆さつま芋 刻み昆布 砂糖 醤油 <b>ひためきむすび・チーズ</b> ☆米 天かす ごま しらす干し めんつゆ のり ☆チーズ	<b>9(水) でんでん虫ケーキトッピング</b> <b>ご飯・ワラタウイユ風鶏肉のトマト煮</b> <b>切干大根サラダ・小松菜のみそ汁</b> ☆米 ☆鶏肉 玉葱 ビーマン スズキエニ トマト缶 塩 こしょう コンソメ オリーブ油 ☆切干大根 人参 きゅうり ごま 酢 砂糖 醤油 ☆小松菜 人参 油揚げ 煮干し みそ <b>でんでん虫ケーキ・牛乳</b> ☆ケーキ プリッツ ☆牛乳	<b>10(木) ごまふりかけ作り(ふじ)</b> <b>ご飯・厚揚げのみそ炒め</b> <b>春雨のサラダ・中華風スープ・果物(バナナ)</b> ☆米 ☆厚揚げ 豚肉 たけのこ 椎茸 人参 玉葱 ビーマン 酒 砂糖 みそ 醤油 ☆ごま きゅうり 人参 春雨 醤油 酢 砂糖 ごま油 ☆豆腐 しめじ 玉葱 チンゲン菜 鶏がらだし 塩 醤油 <b>いももち・牛乳</b> ☆カットポテト 片栗粉 砂糖 醤油 ☆牛乳	<b>11(金)</b> <b>ご飯・魚のごま味噌焼き・ひじきのマリネ</b> <b>卵のすまし汁</b> ☆米 ☆さば みそ ごま 醤油 みりん 砂糖 ☆ひじき 人参 きゅうり ツナ 酢 砂糖 醤油 ☆卵 玉葱 えのき 人参 醤油 塩 煮干し <b>牛乳寒みかんソース・豆乳ウエハース</b> ☆牛乳 砂糖 寒天 みかん缶 コーンスターチ ☆豆乳ウエハース	<b>12(土)</b> <b>三色丼・えのきのすまし汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 鶏挽肉 生姜 ほうれん草 醤油 砂糖 人参 刻みのり ☆玉葱 えのき 大根 醤油 塩 煮干し ☆バナナ <b>菓子・牛乳</b> ☆甘せんべい ☆牛乳
<b>14(月) おひさまランチ(さくら)</b> <b>サンドイッチ</b> <b>ミネストローネ・果物(オレンジ)</b> ☆食パン マヨネーズ ハム きゅうり ツナ ☆鶏肉 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃが芋 トマトジュース マカロニ 塩 コンソメ <b>ひじきおにぎり</b> ☆米 ひじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油	<b>15(火)</b> <b>ご飯・アジカツ・菜果サラダ</b> <b>・白菜のみそ汁</b> ☆米 ☆あじ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ☆キャベツ きゅうり レーズン パイン缶 酢 砂糖 塩 ☆白菜 しめじ 葱 人参 あさり 煮干し みそ <b>白玉三色かけ・牛乳</b> ☆白玉粉 こしあん いちごスライス アイス ☆牛乳	<b>16(水)</b> <b>焼きそば・南瓜の含め煮</b> <b>中華スープ</b> ☆中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン たけのこ ソース 塩 こしょう ☆かぼちゃ 砂糖 醤油 ☆絹ごし豆腐 えのき 人参 塩わかめ 鶏がらだし 塩 醤油 <b>バナナケーキ・牛乳</b> ☆バナナ 小麦粉 B・Pバター 砂糖 卵 脱脂粉乳 ☆牛乳	<b>17(木)</b> <b>菜飯ごはん・豆腐の五目あんかけ・きんぴら</b> <b>しじみ汁・果物(オレンジ)</b> ☆米 菜飯ふりかけ ☆絹ごし豆腐 えのき 人参 みりん 塩 醤油 片栗粉 ☆ごぼう 人参 いんげん ごましらたき 砂糖 醤油 ごま油 ☆しじみ 葱 煮干し 塩 醤油 <b>野菜チップス・牛乳</b> ☆ごぼう さつま芋 油 片栗粉 塩 醤油 ☆牛乳	<b>18(金) 一休タイム(さくら)</b> <b>ご飯・ササミのスティックコンソメフライ</b> <b>♡ペジたんサラダ・ココロスープ</b> ☆米 ☆鶏ささ身 小麦粉 パン粉 コンソメ 塩 こしょう 大豆油 ☆小松菜 きゅうり しらす干し 厚揚げ 酢 醤油 砂糖 ☆じゃが芋 人参 玉葱 チンゲン菜 鶏がらだし 塩 <b>ヨーグルト和え</b> ☆ヨーグルト バナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	<b>19(土)</b> <b>炊き込みご飯・さつま芋のみそ汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 鶏肉 人参 しめじ ごぼう さつま揚げ 薄口醤油 ☆さつま芋 えのき 玉葱 人参 葱 煮干し みそ ☆バナナ <b>菓子・牛乳</b> ☆ビスケット ☆牛乳
<b>21(月) 誕生日会</b> <b>ご飯・魚のみそ煮</b> <b>ほうれん草のナムル・わかめのすまし汁</b> ☆米 ☆さば みそ 砂糖 みりん 酒 生姜 醤油 ☆ほうれん草 もやし 人参 ごま油 醤油 酢 ごま ☆わかめ 玉葱 葱 人参 煮干し 塩 醤油 <b>フルーツパフェ・牛乳</b> ☆白桃缶 黄桃缶 みかん缶 アイス コーンフレーク バナナ パイン缶	<b>22(火) おひさまランチ(ふじ)</b> <b>カレーライス・スティック野菜</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 カレールウ にんにく ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ ☆バナナ <b>ツナコーンピザ・牛乳</b> ☆白桃缶 コーン ツナ 玉葱 ☆牛乳	<b>23(水)</b> <b>塩栗葉井・ニラスープ</b> <b>果物(オレンジ)</b> ☆米 豚ミンチ 豆腐 たけのこ 椎茸 葱 ごま油 生姜 にんにく 塩 薄口醤油 片栗粉 ☆ニら もやし しめじ 玉葱 鶏がらだし 塩 醤油 <b>マカロニあべ川・牛乳</b> ☆マカロニ きな粉 砂糖 塩 ☆牛乳	<b>24(木)</b> <b>ご飯・鶏肉のから揚げ</b> <b>きゅうりとトマトのサラダ・コンソメスープ</b> ☆米 ☆鶏肉 酒 塩 みりん 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 油 ☆きゅうり トマト 塩わかめ 酢 ごま油 砂糖 醤油 ☆玉葱 大根 白菜 かぼちゃ 人参 しめじ コンソメ 塩 醤油 <b>小魚パン・牛乳</b> ☆マカロニ しらす干し マヨネーズ ☆牛乳	<b>25(金)</b> <b>和風スパゲティ・夏みかんサラダ</b> <b>なすのみそ汁</b> ☆スパゲティ ベーコン あさり 水煮 人参 干し椎茸 しめじ ビーマン 塩 醤油 ☆キャベツ きゅうり 夏みかん 酢 砂糖 塩 ☆ナス 玉葱 葱 煮干し みそ <b>あじさいゼリー</b> ☆寒天 砂糖 ぶどうジュース ヨーグルト グラッカー	<b>26(土)</b> <b>あなごご飯・もやしのみそ汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 あなご 人参 ごぼう のり 砂糖 醤油 酒 みりん ☆もやし 玉葱 人参 煮干し みそ ☆バナナ <b>菓子・牛乳</b> ☆バターケーキ ☆牛乳
<b>28(月)</b> <b>ご飯・魚の西京焼き・和風サラダ</b> <b>油揚げの味噌汁</b> ☆米 ☆サケ みそ 酒 醤油 みりん 砂糖 ☆大根 きゅうり ちくわ 塩わかめ ごま マヨネーズ 醤油 ☆油揚げ 白菜 人参 玉葱 長ねぎ 煮干し みそ <b>フライドポテト・牛乳</b> ☆カットポテト 油 塩 青のり ☆牛乳	<b>29(火)</b> <b>ご飯・豆腐のおやき・あさりのしぐれ煮</b> <b>けんちん汁</b> ☆米 ☆豆腐 おから ツナ 葱 パン粉 卵 脱脂粉乳 ケチャップ ☆あさり 生姜 砂糖 醤油 酒 ☆人参 里芋 ごぼう こんにゃく 鶏肉 葱 醤油 塩 煮干し 片栗粉 <b>ミキサーパン・牛乳</b> ☆小麦粉 B・P 牛乳 塩 卵 油 チーズ トマト ベーコン 玉葱 コーン パセリ ☆牛乳	<b>30(水)</b> <b>ご飯・豚肉の生姜焼き</b> <b>マカロニサラダ・えのきのみそ汁</b> ☆米 ☆豚肉 玉葱 生姜 醤油 みりん 油 ☆マカロニ・スパゲティ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ☆えのき 大根 人参 大根 油揚げ 塩わかめ 煮干し みそ <b>フルーチェ・カルシウムせんべい</b> ☆フルーチェ 牛乳 ☆カルシウムせんべい	<div style="text-align: center;">  <h2>6月19日は何の日？</h2> </div> <p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  <b>「食べる力」＝「生きる力」です。</b>          食育を通じて、心と身体の健康を維持し、「食べる力」＝「生きる力」を育てま          しょう。          ※「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い          「食」を選択することを身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。          ※政府広報オンラインより抜粋</p>		

★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  
都合により献立  
を一部変更する  
ことがあります。