



6月の献立表



令和4年6月 みなと子ども園

「食育の日」とは・・・



毎月19日は「食育の日」です。
 食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。
 ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理を食べたり、子どもと食を通したコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。
 (いただきます ごちすまさま参照)

6月		7月		8月		9月		10月		11月					
ご飯・魚の旨味噌焼き・小松菜の和え物 ふのすまし汁 ☆米 ☆さばみそ 砂糖 みりん 醤油 ごま ☆もやし 小松菜 人参 コーン 醤油 ☆ふ玉葱 しめじ 葱 醤油 塩 煮干し		ご飯・豚肉のおろし和え・マカロニサラダ コーンスープ ☆米 ☆豚肉 大根 砂糖 醤油 酢 葱 ☆マカロニ 人参 きゅうり 魚肉ソーセージ 塩 マヨネーズ ☆玉葱 コーン クリームコーン パセリ 塩 コンソメ		ご飯・豆腐のおやき・ひじき煮 もやしの味噌汁 ☆米 ☆豆腐 おから まぐろ 水煮 葱 パン粉 脱脂粉乳 ケチャップ ☆ひじき 人参 こんにやく さつま揚げ 砂糖 醤油 みりん さやいんげん ☆もやし 人参 えのき 葱 みそ 煮干し		焼きそば・もやしの和え物・あさりのスープ ☆焼きそば 豚肉 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 油 こしょう 塩 ソース ケチャップ 青のり ☆もやし 小松菜 人参 醤油 ☆あさり 水煮 人参 大根 玉葱 塩 醤油 コンソメ パセリ		スタミナ納豆丼・具だくさん汁 ☆米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにく こしょう ごま油 葱 砂糖 酒 ☆人参 玉葱 かぼちゃ えのき 揚げ チンゲン菜 鶏がらだし 塩 醤油		鶏肉とごぼうのピラフ・コンソメスープ 果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 ごぼう コーン コンソメ 砂糖 酒 ☆キャベツ 人参 ジャが芋 玉葱 コンソメ 醤油 塩 パセリ		小魚トースト・牛乳 ☆食パン しらす干し マヨネーズ ☆牛乳		菓子・牛乳 ☆甘辛せんべい ☆牛乳	
チーズ蒸しパン・牛乳 ☆ホットケーキミックス 牛乳 チーズ ☆牛乳		フローズンヨーグルト ☆ヨーグルト 生クリーム グラニュー糖 白桃缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶		牛乳もち ☆牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖 塩		ラーメン・さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草の磯和え・果物(バナナ) ☆中華麺 焼き豚 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 醤油 コーン 葱 ごま油 鶏がらだし 煮干し 塩 こしょう ☆さつま芋 刻み昆布 砂糖 醤油 ☆ほうれん草 人参 醤油 刻みのみ		ご飯・鶏のさっぱり煮・キャベツのおかか和え 豆乳スープ ☆米 ☆鶏肉 砂糖 酢 醤油 しょうが にんにく 酒 ☆キャベツ 人参 かつお節 醤油 ☆さつま芋 玉葱 大根 豆乳 しいたけ 塩 コンソメ パセリ		ポパイケーキ・牛乳 ☆ホットケーキミックス 牛乳 ほうれん草 甘納豆 ☆牛乳		菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳			
13(月) ご飯・鮭の塩焼き 納豆和え・なめこのみそ汁 ☆米 ☆鮭 塩 ☆納豆 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 のり ☆なめこ 玉葱 人参 えのき 葱 みそ 煮干し		14(火)愛知フェス ご飯・♥みそかつ・切干大根煮 豆腐のすまし汁 ☆米 ☆豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 みりん 砂糖 赤みそ ☆切干大根 人参 だし 椎茸 さつま揚げ 醤油 砂糖 ☆豆腐 玉葱 えのき 塩わかめ 醤油 塩 煮干し		15(水) ご飯・炒り豆腐・もやしのゆかり和え 大根のみそ汁 ☆米 ☆豆腐 しいたけ 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 竹輪 葱 油 砂糖 醤油 ☆もやし きゅうり 人参 ゆかり ☆大根 人参 玉葱 葱 煮干し みそ		16(木) ミートスパゲティ 小松菜のサラダ・ポテトスープ ☆スパゲティ 塩 油 合挽肉 にんにく 玉葱 人参 トマト缶 ケチャップ コンソメ ☆小松菜 きゅうり コーン マヨネーズ 醤油 ☆じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 醤油 コンソメ 塩		17(金) マーボー丼・中華スープ ☆米 豆腐 合挽肉 にんにく こしょう 玉葱 人参 だし 椎茸 葱 みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 醤油 ☆人参 にら 玉葱 しめじ あさり 水煮 塩 醤油 鶏がらだし		18(土) 鶏そぼろ寿司・きのこのすまし汁 果物(バナナ) ☆米 こんぶ 砂糖 酢 塩 鶏挽肉 人参 だし 椎茸 油揚げ ごぼう 醤油 刻みのみ ☆玉葱 豆腐 しいたけ えのき しめじ 葱 煮干し 塩 醤油					
20(月) 二色弁・さつま芋のみそ汁 果物(オレンジ) ☆米 鶏挽肉 酒 しょうが 砂糖 醤油 ほうれん草 刻みのみ ☆さつま芋 人参 玉葱 しいたけ 油揚げ 葱 みそ 煮干し		21(火) ご飯・さばの生姜煮 白菜の小魚和え・南瓜のみそ汁 ☆米 ☆さば しょうが 砂糖 醤油 酒 ☆白菜 人参 しらす干し 醤油 ☆かぼちゃ 玉葱 油揚げ 葱 みそ 煮干し		22(水) ご飯・豆腐ナゲット・スパゲティサラダ キャベツのスープ ☆米 ☆豆腐 鶏挽肉 玉葱 卵 小麦粉 ひじき 油 ケチャップ 塩 こしょう ☆スパゲティ きゅうり ハム チーズ 人参 オリーブ油 塩 ☆キャベツ 玉葱 人参 しめじ コンソメ 塩		23(木) ご飯・豚肉じゃが・もやしのごま和え なすのすまし汁 ☆米 ☆豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらす きやいんげん 油 酒 砂糖 醤油 ☆もやし きゅうり 人参 ごま 醤油 ☆なす 玉葱 人参 葱 醤油 塩 煮干し		24(金) 冷やしうどん・あさりのしぐれ煮 南瓜のそぼろ煮・果物(バナナ) ☆うどん むきえび 油揚げ 砂糖 醤油 人参 きゅうり 塩 みりん かつお節 昆布 酒 ☆あさり 水煮 しょうが 砂糖 醤油 ☆かぼちゃ 鶏挽肉 砂糖 醤油		25(土) 菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳					
27(月) ご飯・アジカツ・金平ごぼう チンゲン菜のみそ汁 ☆米 ☆あじ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ☆ごぼう 人参 しらす たきごま 砂糖 醤油 ごま油 ☆チンゲン菜 玉葱 人参 塩わかめ みそ 煮干し		28(火) カレーライス・スティック野菜 ☆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		29(水)誕生日会 食パン・ハンバーグ・コールスロー オクラのスープ ☆食パン ☆豚挽肉 玉葱 卵 パン粉 牛乳 油 ケチャップ ソース ☆キャベツ きゅうり レーズン バイン缶 油 酢 塩 こしょう ☆オクラ コーン 玉葱 人参 コンソメ 塩		30(木) ご飯・鶏肉の味噌だれ焼き キャベツの塩っぺ和え・春雨のスープ ☆米 ☆鶏肉 油 にんにく みそ 酒 ごま 醤油 みりん 砂糖 ☆キャベツ 人参 塩 昆布 醤油 ☆春雨 玉葱 人参 えのき 塩わかめ 醤油 塩 鶏がらだし		菜飯おにぎり・牛乳 ☆米 菜飯 ふりかけ ☆牛乳		菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳					
南瓜のチーズケーキ・牛乳 ☆クリームチーズ かぼちゃ 生クリーム グラニュー糖 卵 小麦粉 ☆牛乳		夏みかんゼリー ☆寒天 砂糖 夏みかん缶		フルーツパフェ ☆白桃缶 黄桃缶 みかん缶 アイス コーンフレーク バナナ		ふかし芋・牛乳 ☆さつま芋 ☆牛乳		今日の食育のテーマ 「食育の日」について知ろう ☆今日の地域料理☆ みそかつ(愛知県)		今日の食育活動 14日・・・休タイム(さくら) 15日・・・枝豆の豆だし(うめ) 大根、人参の皮むき(ふじ) 22日・・・きやべつちぎり(ばら)					

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料等の都合により献立を一部変更することがあります。

♥は新メニューです。