



# 6月の献立表



令和 5年 6月 みなと子ども園

## 6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
 「食べる力」＝「生きる力」です。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てることです。  
 ※政府広報オンラインより抜粋



今月の食育テーマ  
 「食育の日について知ろう」

### 今月の食育活動

- ・噛むとどんない事があるか知ろう (さくら組)
- ・自分でよそって食べてみよう (ふじ組)
- ・野菜の水やり、観察 (ばら組)
- ・ラップおにぎり (幼児組)

5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)	
<b>ご飯・チキンムニエル・ポパイサラダ</b> <b>きのこのみそ汁</b> ☆米 ☆鶏肉 塩 小麦粉 油 ☆ほうれん草 人参 コーン缶 醤油 いりごま マヨネーズ ☆玉葱 えのき 椎茸 葱 煮干し 味噌 <b>♥野菜ブリッツ・牛乳</b> ☆小麦粉 パセリ おろし人参 B・P 三温糖 塩 オリーブ油 ☆牛乳		<b>和風スパゲティ</b> <b>切干大根の和え物・果物(バナナ)</b> ☆スパゲティ ベーコン 人参 ビーマン 玉葱 しめじ 干し椎茸 バター 醤油 塩 しょう油 ☆切干大根 ほうれん草 人参 シーチキン いりごま 醤油 三温糖 酢 <b>わかめとごまのおにぎり・牛乳</b> ☆米 いりごま しらす干し わかめ ぶりかけ ☆牛乳		<b>ご飯・豆腐とえびのケチャップ煮</b> <b>白菜とみかんのサラダ・野菜スープ</b> ☆米 ☆木綿豆腐 豚肉 えび 玉葱 人参 油 しょうが にんにく ケチャップ 醤油 トマト缶 ☆白菜 きゅうり みかん レーズン 油 酢 塩 しょう油 ☆玉葱 人参 チンゲン菜 コンソメ もやし 塩 <b>ジャムサンド・牛乳</b> ☆食パン いちごジャム ☆牛乳		<b>ご飯・魚の味噌煮・小松菜のツナ和え</b> <b>卵のすまし汁</b> ☆米 ☆さば みそ 酒 みりん 三温糖 しょうが 醤油 ☆もやし 小松菜 ツナ 酢 醤油 砂糖 ☆卵 絹ごし豆腐 玉葱 えのき 人参 醤油 塩 煮干し <b>黒糖蒸しパン・牛乳</b> ☆ミックス粉 黒砂糖 調整乳油 レーズン ☆牛乳		<b>カレー丼・ほうれん草の磯和え</b> <b>じゃがいもスープ・果物(バナナ)</b> ☆米 豚肉 人参 玉葱 にんにく カレールウ めんつゆ しょうが 醤油 ☆ほうれん草 人参 味噌 しょうが 醤油 ☆じゃが芋 玉葱 わかめ えのき コンソメ 塩 醤油 <b>ピーチゼリー・ウエハース</b> ☆白桃 寒天 三温糖 ☆ウエハース		<b>鶏そぼろ寿司・具だくさん汁・果物(バナナ)</b> ☆米 こんぶ 三温糖 酢 塩 鶏挽肉 人参 干し椎茸 油揚げ ごぼう 醤油 刻みりのり だんご ☆ごぼう じゃが芋 人参 玉葱 しめじ 葱 塩 煮干し 醤油 <b>菓子・牛乳</b> ☆甘辛せんべい ☆牛乳	
<b>12(月)</b> <b>ご飯・厚揚げと春雨の煮物</b> <b>キャベツのごぼろ汁・なめこのみそ汁</b> ☆米 ☆生揚げ 人参 豚肉 玉葱 春雨 干し椎茸 しょうが にんにく 鶏がらだし 醤油 ☆キャベツ きゅうり 塩昆布 人参 ☆なめこ 玉葱 人参 えのき 葱 みそ 煮干し		<b>13(火)</b> <b>塩焼きそば・小松菜のコーン和え</b> <b>あさりのスープ・果物(バナナ)</b> ☆中華めん 豚肉 えび いか 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン 油 にんにく 鶏がらだし 塩 ☆小松菜 キャベツ コーン 醤油 ☆あさり 水煮 人参 玉葱 大根 塩 醤油 コンソメ パセリ		<b>14(水)</b> <b>ご飯・アジカツ・ポテトサラダ</b> <b>キャベツスープ</b> ☆米 ☆あじ 塩 しょう油 天ぷら粉 パン粉 油 ☆じゃが芋 きゅうり 人参 シーチキン マヨネーズ 塩 ☆キャベツ 人参 しめじ 玉葱 コンソメ 醤油 塩 <b>豆腐ブラウニー・牛乳</b> ☆木綿豆腐 ミックス粉 ココア 三温糖 牛乳油 ☆牛乳		<b>15(木)</b> <b>ご飯・炒り豆腐・もやしのじゃこ和え</b> <b>さつま芋のみそ汁</b> ☆米 ☆木綿豆腐 椎茸 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 竹輪 葱 油 三温糖 醤油 ☆もやし 人参 しらす干し 醤油 ごま油 ☆さつま芋 玉葱 人参 えのき 葱 みそ 煮干し <b>ヨーグルト和え・クラッカー</b> ☆ヨーグルト バナナ みかん 白桃 黄桃 三温糖 ☆クラッカー		<b>16(金)</b> <b>三色丼・田舎スープ</b> <b>果物(オレンジ)</b> ☆米 鶏挽肉 しょうが ほうれん草 醤油 砂糖 人参 刻みりのり ☆鶏肉 にんにく 玉葱 じゃが芋 白菜 人参 葱 油 鶏がらだし 醤油 塩 <b>おからクッキー・牛乳</b> ☆おから 小麦粉 B・P 砂糖 塩 調整乳油 ☆牛乳		<b>17(土)</b> <b>ハヤシライス・鶏がらスープ</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 牛肉 玉葱 しめじ 人参 ハヤシルウ 油 ☆じゃが芋 コーン キャベツ パセリ 鶏がらだし 塩 醤油 <b>菓子・牛乳</b> ☆バターケーキ ☆牛乳	
<b>19(月) 一休タイム</b>		<b>20(火)</b> <b>マーボー丼・ほうれん草のごま和え</b> <b>中華スープ</b> ☆米 木綿豆腐 合挽肉 にんにく しょうが 玉葱 人参 葱 干し椎茸 みそ 三温糖 片栗粉 ごま油 醤油 鶏がらだし ☆ほうれん草 人参 ごま 醤油 ☆人参 玉葱 しめじ あさり 水煮 塩 醤油 鶏がらだし		<b>21(水)</b> <b>けんちんうどん・じゃが芋のそぼろ煮</b> <b>小松菜の和え物・果物(バナナ)</b> ☆うどん 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう 油揚げ 葱 煮干し 醤油 塩 ☆じゃが芋 豚挽肉 人参 砂糖 醤油 ☆もやし 小松菜 人参 醤油 <b>しおっぱおにぎり・牛乳</b> ☆米 塩昆布 ☆牛乳		<b>22(木)</b> <b>ご飯・豆腐入り松風焼き</b> <b>おからの和え物・わかめのすまし汁</b> ☆米 ☆木綿豆腐 鶏挽肉 葱 玉葱 パン粉 牛乳 三温糖 みそ いりごま 油 ☆オクラ ほうれん草 人参 納豆 醤油 いりごま ☆わかめ ふ 玉葱 煮干し 塩 醤油 <b>ひじき蒸しパン・牛乳</b> ☆ミックス粉 牛乳 アーモンドプードル 三温糖 脱脂粉乳 ひじき ☆牛乳		<b>23(金) 誕生日会</b> <b>ご飯・魚のパン粉焼き・キャベツのおかか和え</b> <b>チンゲン菜のスープ</b> ☆米 ☆バトウ油 パン粉 パセリ 塩 しょう油 ☆キャベツ 人参 かつお節 醤油 ☆玉葱 人参 チンゲン菜 白菜 鶏がらだし 塩 醤油 あさり 水煮 <b>フルーツパフェ</b> ☆白桃 黄桃 みかん アイス コーンフレーク バナナ		<b>24(土)</b> <b>カルシウムご飯・豚汁・果物(バナナ)</b> ☆米 さくらえび しらす干し かつお節 わかめ いりごま ごま油 醤油 酒 ☆豚肉 玉葱 人参 こんにやく ほうろく さつま芋 葱 みそ 煮干し <b>菓子・牛乳</b> ☆甘辛せんべい ☆牛乳	
<b>26(月)</b> <b>ご飯・豆腐のカレーあんかけ</b> <b>きゅうりの和え物・南瓜のみそ汁</b> ☆米 ☆玉葱 木綿豆腐 鶏肉 人参 ビーマン みりん 酒 醤油 片栗粉 カレー粉 塩 ☆きゅうり もやし キャベツ 竹輪 醤油 ☆かぼちゃ 玉葱 油揚げ 葱 みそ 煮干し <b>さつま芋とりんごの重ね煮・牛乳</b> ☆さつま芋 りんご レーズン バター 三温糖 レモン ☆牛乳		<b>27(火)</b> <b>ご飯・タンドリーチキン・コールスローサラダ</b> <b>白菜スープ</b> ☆米 ☆鶏肉 ヨーグルト 玉葱 にんにく カレー粉 塩 醤油 ☆キャベツ きゅうり レーズン パイン 油 酢 塩 しょう油 ☆白菜 玉葱 人参 じゃが芋 塩 コンソメ <b>カルピスゼリー・牛乳</b> ☆寒天 白桃 糖 カルピス ☆牛乳		<b>28(水)</b> <b>ご飯・魚の西京焼き・ツナ入りひじき煮</b> <b>豆腐のすまし汁</b> ☆米 ☆べにざけ みそ 酒 醤油 みりん 三温糖 ☆ひじき 人参 シーチキン いんげん コーン 油 三温糖 醤油 ☆木綿豆腐 玉葱 わかめ 醤油 塩 煮干し えのき <b>きな粉ラスク・牛乳</b> ☆食パン マーガリン きな粉 三温糖 ☆牛乳		<b>29(木)</b> <b>ご飯・ささみの天ぷら・海草サラダ</b> <b>もやしのみそ汁</b> ☆米 ☆鶏ささ身 梅干し しょうが 酒 天ぷら粉 塩 油 ☆プロコッシー 人参 いか えび わかめ ごま油 酢 醤油 塩 しょう油 ☆もやし しめじ 玉葱 葱 煮干し みそ <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>30(金) 岩手フェス</b> <b>じゃじゃ麺・白菜と大根のスープ</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆中華麺 きゅうり 豚挽肉 しょうが 干し椎茸 ごま油 にんにく しょう油 塩 片栗粉 みそ 鶏がらだし ☆大根 白菜 玉葱 人参 鶏がらだし 塩 醤油 <b>菓子・牛乳</b> ☆甘辛せんべい ☆牛乳			

★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。  
 ★は新メニューです。