



6月献立表



令和5年6月発行

ながさわ子ども園

6月は「食育月間」です

食育は、子どもたちが正しく食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性をはくくむ教育です。6月は食育を集中的におこなう「食育月間」です。ご家庭でもお子さんと一緒に食事を楽しむ時間をゆっくりもつなど食を考える機会にしてはかががでしょう。

(いただきますごちそうさま 参照)



6月 1日(木)		6月 2日(金)		6月 3日(土)					
じゃこご飯 米、しらす干し、わかめふりかけ 豆腐の松風焼き 豆腐、玉葱、鶏ミンチ、パン粉、砂糖、味噌、ごま、酒、あおさ、トマト 夏みかんサラダ 夏みかん、きゅうり、きゃべつ、レズン、油、酢、塩、こしょう、砂糖 オニオンスープ 玉葱、コーン、えのき、コンソメ、塩 バナナクッキー バター、小麦粉、砂糖、アーモンドプードル、牛乳 牛乳		ご飯 鶏肉のマーマレード煮 鶏肉、マーマレードジャム、酒、にんにく、砂糖、醤油、油、きゃべつ マヨネーズサラダ 大根、小松菜、人参、かつお節、マヨネーズ、醤油、塩 野菜たっぷりスープ 玉葱、人参、じゃが芋、トマト、グリーンピース、鶏がらだし、醤油、塩 牛乳もち(ココアかけ) 牛乳、片栗粉、砂糖、ココア		サバの炊き込みご飯 米、サバ缶、ごぼう、人参、しめじ、いんげん、薄口醤油 えのきのすまし汁 えのき、白菜、玉葱、醤油、いりこ、塩 バナナ菓子 					
野菜そばろぼろ 米、豚ミンチ、砂糖、醤油、油、玉葱、パプリカ、人参、なす、ズッキーニ、いんげん、卵 枝豆とコーンのサラダ 枝豆、人参、コーン、じゃが芋、マヨネーズ、ヨーグルト レモン汁 きゃべつスープ きゃべつ、玉葱、えのき、塩、コンソメ カルシウムラスク 食パン、マヨネーズ、チーズ、ごま、あおさ、砂糖 牛乳		ご飯 魚のコーンマヨネーズ焼き サケ、マヨネーズ、スキムミルク、チーズ、ハセリ、コーン、トマト 金平ごぼろ ごぼう、人参、ピーマン、さつま揚げ、砂糖、醤油、ごま、ごま油 そうめん汁 そうめん、玉葱、かまぼこ、椎茸、葱、いりこ、醤油、塩 牛乳(いちごソース) 寒天、牛乳、砂糖、ストロベリースライス		肉味噌ラーメン 中華麺、豚ミンチ、人参、玉葱、きゃべつ、コーン、もやし、葱、油、にんにく、味噌、砂糖、醤油、鶏がらだし、塩、生姜 レバーの甘辛煮 レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖、酒 ブロッコリーの甘酢和え ブロッコリー、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 オレンジ海苔むすび 米、塩、海苔 牛乳		ご飯 バトウフライ バトウ、こしょう、天ぷら粉、パン粉、油、トマト パンサンスー 春雨、人参、ハム、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま おつゆふのすまし汁 おつゆふ、白菜、しめじ、葱、いりこ、醤油、塩 オレンジソーセージパイ ソーセージ、パイ生地 牛乳		ご飯 厚揚げと春雨の煮物 厚揚げ、人参、ニラ、豚肉、玉葱、春雨、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん、酒 きゅうりの和え物 きゅうり、もやし、ちくわ、わかめ、砂糖、醤油 玉葱の味噌汁 玉葱、人参、椎茸、油揚げ、葱、味噌、いりこ バナナ天守芋 さつま芋、油、砂糖、醤油、酢、みりん 牛乳	
焼きそば 焼きそば麺、豚肉、きゃべつ、人参、玉葱、ピーマン、油、中濃ソース、ケチャップ、ウスターソース ほうれん草の磯辺和え ほうれん草、もやし、醤油、海苔の佃煮 豆乳スープ さつま芋、人参、白菜、アサリ、ソーセージ、しめじ、豆乳、塩、コンソメ オレンジ 梅おかがおにぎり 米、かつお節、梅干し 牛乳		ご飯 豆腐のおやき 豆腐、葱、ツナ、パン粉、卵、スキムミルク、ケチャップ、ブロッコリー きゃべつ酢の物 きゃべつ、きゅうり、ちくわ、砂糖、酢、醤油 五目味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、キヌサヤ、油揚げ、味噌、いりこ バナナケーキ バナナ、ミックス粉、バター、牛乳、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク 牛乳		ご飯 豚肉じゃが 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、こんにゃく、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、油 ひじきの華風和え ひじき、人参、きゅうり、卵、酢、砂糖、醤油、ごま 大根の味噌汁 大根、玉葱、なす、葱、いりこ、味噌 水ようかん ぐす粉、寒天、あんこ、砂糖、塩 牛乳		ご飯 ササミのスティックコンソメ ササミ、酒、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、コンソメ、油、コーン 切干大根のきめ煮 切干大根、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油 わかめのすまし汁 わかめ、玉葱、人参、しめじ、いりこ、醤油、塩 メロン でんでんむしケーキ ロールケーキ、ブリッツ 牛乳		ご飯 魚の塩焼き アジ、塩、きゃべつ ねばねばサラダ オクラ、モロヘイヤ、納豆、人参、コーン、スキムミルク、醤油 豚汁 豚肉、玉葱、人参、さつま芋、ごぼう、こんにゃく、葱、いりこ、味噌 あじさいゼリー 寒天、砂糖、ぶどうジュース、ヨーグルト、クラッカー 牛乳	
冷やしうどん うどん、きゅうり、トマト、油揚げ、砂糖、昆布、かつお節、みりん、醤油、海苔 ししゃものから揚げ ししゃも、片栗粉、油、コーン じゃが芋の甘辛煮 じゃが芋、人参、砂糖、醤油 オレンジ ミルクスコーン 小麦粉、B.P、バター、砂糖、卵、牛乳、レズン 牛乳		ご飯 豚肉のつけ焼き 豚肉、葱、にんにく、みりん、醤油 花和え ほうれん草、人参、卵、油、砂糖、塩、醤油 オクラの味噌汁 オクラ、玉葱、じゃが芋、味噌、いりこ オレンジ あんこパイ パイ生地、あんこ 牛乳		ロールパン 豆腐のグラタン 豆腐、ほうれん草、玉葱、しめじ、パプリカ、コーン、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、パン粉、チーズ きゅうりの中華和え きゅうり、醤油、ごま、ごま油、塩 玉葱のすまし汁 玉葱、人参、椎茸、葱、醤油、塩、いりこ サケおにぎり 米、サケフレーク、押麦 牛乳		ご飯 魚の照り焼き かつお、にんにく、生姜、醤油、酒、砂糖、片栗粉、油、トマト ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、人参、コーン、醤油 アサリ入り味噌汁 アサリ、大根、えのき、人参、わかめ、味噌、いりこ メロン ボンデケーキ ミックス粉、白玉粉、チーズ、牛乳、油 牛乳		ご飯 ごま醤油パン粉焼き 鶏肉、醤油、酒、レモン汁、にんにく、パン粉、ごま パプリカのおかかあえ パプリカ、ごま油、醤油、みりん、酒、かつお節 玉葱とじゃが芋のスープ じゃが芋、玉葱、ハセリ、コンソメ、塩 ブルーツボネ バナナ、フルーツミックス、砂糖、牛乳、寒天、マスカットゼリーの素 牛乳	
ハヤシライス 米、牛肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルー、油 コールスローサラダ きゃべつ、人参、レズン、パインアップル、ハム、油、酢、塩、こしょう スイカ ★簡単sweetポテト さつま芋、南瓜、片栗粉、豆乳、バター、砂糖 牛乳		ご飯 豆腐のあんかけ 豆腐、人参、玉葱、えのき、椎茸、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、油、酒 ゆかり和え きゃべつ、もやし、醤油、ゆかり粉 チンゲン菜のスープ チンゲン菜、大根、玉葱、人参、コンソメ、塩 バナナチーズピザ ピザ生地、チーズ 牛乳		ご飯 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ 春雨サラダ 春雨、人参、きゅうり、卵、酢、砂糖、醤油、ごま 牛乳味噌汁 南瓜、白菜、玉葱、葱、牛乳、いりこ、味噌 フライドポテト じゃが芋、塩、油 ラッシー ラッシーの素、牛乳		ご飯 手まり揚げ 豆腐、魚のすり身、エビ、人参、ごぼう、玉葱、葱、油、片栗粉、塩、コーン 塩っペ和え きゃべつ、人参、塩昆布、醤油 ワンタンスープ ワンタン、玉葱、マロニー、わかめ、鶏がらだし、塩 カルピスゼリー カルピス、寒天、黄桃 牛乳		タラコスパゲティ スパゲティ、タラコ、玉葱、海苔、油、塩、バター ポキポキサラダ きゅうり、人参、大根、ごま油、醤油 実だくさんスープ ソーセージ、玉葱、人参、じゃが芋、トマト、グリーンピース、コンソメ、醤油、塩、片栗粉 バナナおぼき 米、桜エビ、チーズ、しらす干し、ごま、醤油、酒 牛乳	
				<ul style="list-style-type: none"> ●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。 ●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。 ★市内の小学校の生徒が考えた減塩メニューです。 ◇新メニューです。 					