



6月 献立表

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
15	月		御飯 牛肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草とツナのおえ物 みそ汁	米 牛肉、ごぼう、えのきたけ、玉ねぎ、人参、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖 ほうれん草、ツナ缶、コーン缶、しょうゆ、砂糖 わかめ、大根、油揚げ、だし汁、みそ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油
29	月		焼きそば 小松菜とツナのサラダ みそ汁	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、ピーマン、ごま油、焼きそばソース、青のり 小松菜、人参、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖 木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、だし汁、みそ	お茶 おにぎり 米、鮭、炊き込みわかめ
2	火		御飯 鮭のバターしょうゆ焼き キャベツのおかか和え みそ汁	米 さけ、食塩、小麦粉、バター、しょうゆ キャベツ、スナップえんどう、人参、かつお節、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 木綿豆腐、小松菜、しめじ、人参、だし汁、みそ	牛乳 ボンデケーキ 白玉粉、小麦粉、粉チーズ、ベーキングパウダー オリーブ油、牛乳、黒ゴマ
30	火		御飯 鮭の塩こうじ焼き いんげんと厚揚げの煮物 みそ汁	米 さけ、塩麴 いんげん、厚揚げ、人参、だし汁、しょうゆ、砂糖、ごま かぼちゃ、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、みそ	牛乳 水無月 小麦粉、上新粉、砂糖、水、ゆであずき缶
3	水		御飯 松風焼き きゅうりの梅肉和え みそ汁	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、片栗粉、みそ、砂糖、ごま きゅうり、人参、ちりめんじゃこ、うめ干し、砂糖、みりん 木綿豆腐、里芋、ねぎ、だし汁、みそ	お茶 フルーツヨーグルト ヨーグルト、砂糖、バナナ みかん缶、もも缶
4	木	(4日) お誕生会	ピラフ 鶏の唐揚げ れんこんサラダ ミニトマト 野菜スープ	米、いんげん、人参、コーン缶、コンソメ、バター、食塩 鶏もも肉、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、片栗粉、油 れんこん、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、ごま ミニトマト キャベツ、玉ねぎ、人参、水、コンソメ、食塩	牛乳 野菜ポッキー 小麦粉、片栗粉、にんじん、パセリ 食塩、粉チーズ、油
18	木		焼きそば 小松菜とツナのサラダ みそ汁	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、ピーマン、ごま油、焼きそばソース、青のり 小松菜、人参、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖 木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、だし汁、みそ	お茶 おにぎり 米、鮭、炊き込みわかめ
5	金		御飯 豚肉と野菜のカレー炒め ひじきの煮物 みそ汁	米 豚肉、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、食塩、酒、カレー粉 ひじき、人参、ちくわ、蒸し大豆、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖 白菜、しめじ、生揚げ、だし汁、みそ	牛乳 さかなの学校せんべい(市販)
6	土		パン 野菜スープ バナナ	ロールパン じゃがいも、玉ねぎ、人参、水、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 セレクトおやつ(市販)
8	月		ビビンバ かぼちゃの煮物 わかめスープ	米、鶏ひき肉、木綿豆腐、生葱、ほうれん草、もやし、人参、食塩、みそ、しょうゆ、砂糖、ごま油、ごま かぼちゃ、絹さや、だし汁、しょうゆ、食塩、みりん わかめ、人参、たけのこ、だし汁、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 かりんとう 小麦粉、ベーキングパウダー、ごま、油、黒砂糖、砂糖、しょうゆ、水
9	火		御飯 白身魚のBBQソースがけ ポテトサラダ すまし汁	米 カレイ、食塩、酒、玉ねぎ、りんご、生姜、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 じゃがいも、きゅうり、人参、ツナ缶、マヨネーズ、食塩 絹ごし豆腐、ほうれん草、人参、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
10	水		ロールパン ポークビーンズ キャベツのサラダ バナナ	ロールパン 豚肉、蒸し大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト缶、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、コンソメ キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、酢、油、砂糖、食塩 バナナ	牛乳 みかんゼリー みかんジュース、寒天、ゼラチン、砂糖 いりこ(煮干し)
11	木		御飯 鶏肉のマーマレード煮 フロッコリーのお浸し みそ汁	米 鶏もも肉、玉ねぎ、マーマレード、しょうゆ、酒、水、片栗粉 フロッコリー、人参、しょうゆ、だし汁、みりん、かつお節 じゃがいも、えのきたけ、木綿豆腐、わかめ、だし汁、みそ	牛乳 レーズンクッキー 小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、コーンフレーク、干しぶどう
12	金		御飯 ピーマンの細切り炒め 春雨サラダ 中華スープ	米 牛肉、しょうゆ、酒、ピーマン、パプリカ、たけのこ、油、砂糖、オイスターソース 春雨、人参、きゅうり、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 チンゲン菜、干しいたけ、人参、ごま油、中華スープ、食塩	牛乳 ミレービスケット(市販)
13	土		きつねうどん きゅうりの昆布あえ りんご	うどん、油揚げ、人参、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖 きゅうり、塩こんぶ、食塩、中華だしの素、ごま油 りんご	牛乳 セレクトおやつ(市販)

4・5月とコロナウイルス感染拡大防止のため、ご家庭での保育にご協力をいただきありがとうございます。

気づけば、梅雨の季節が近づいてきました。これから雨の日が多くなり、気温や湿度が上昇し不快を感じる季節となります。暑くなり汗もたくさんかくようになるため、こまめな水分補給を心掛けましょう！

また、細菌などが繁殖しやすくなり、食中毒が発生しやすい時期になります。子どもたちの健康と、食の安全を守るため、園でも調理中の衛生管理には十分気を付けたいと思います。ご家庭でも調理時や、園への持ち物等、衛生管理には普段以上に気を配りましょう！



6月4日(火)は、虫歯予防デーです！

6月の給食とおやつは、よく噛んで食べられるメニューを取り入れています。

よく噛んで食べることは、食べ物のおいしさを感じることができるだけでなく、歯やお口の骨を育てたり、消化吸収をよくしたり早食いを防止したりと良いことがたくさんあります！

普段からよく噛んで食べるように心掛けましょう！！

～健康な歯をつくる食べ物～

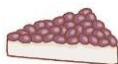
- ・小魚、大豆製品などの、たんぱく質
- ・乳製品、海藻類の、カルシウム
- ・緑黄色野菜のビタミン



『水無月』

水無月は、京都の伝統ある和菓子で、6月30日の「夏越しの祓」の日に、残りの半年の無病息災を願い、水無月を食べる、という習慣が古来よりあります。

園では6月30日(木)のおやつに出します。残りの半年の無病息災を、みんなで折り、いただきたいと思ひます。



三角形…氷室の氷片を表した
もの。暑気を払う氷を表して
いる。
小豆…悪魔払い

* 乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。

* 緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)

エネルギー	502 kcal	鉄	2.1 mg
たんぱく質	20.3 g	カルシウム	210 mg
脂質	14.2 g	ビタミンC	27 mg
塩分	2.0 g	食物繊維	3.6 g

