



6月献立表





平成29年6月発行
こくふ子ども園

6月4日は虫歯予防デー

6月4日は6(む)と4(し)のごろあわせて「虫歯予防の日」と言われています。また、6月4日～10日までの一週間は、「歯の衛生週間」と決められています。虫歯になると、噛む力が弱くなり食事を楽しく食べることができません。また、乳歯が虫歯になると歯並びにも影響がでてくる場合があります。食後の歯磨きを習慣とし、虫歯予防に努めましょう。

健康な歯を保つために
(食事はバランスよく) (よく噛んで食べる) (食後の歯磨き)

園では、よく噛んで食べるように
カミカミメニューを献立に取り入れています。

	5日(月) 水泳教室	6日(火) こくふ学園交流会	7日(水) 音楽指導	8日(木) 美術館ワークショップ	9日(金) 運動教室	10日(土) 参観日							
	ロールパン ミートスパグティ (スパグティ、合挽肉、人参、玉葱、グリーンピース、油、にんにく、チーズ、塩、中濃ソース、こしょう、コンソメ、トマト缶、クチャップ) トマトときゅうりのサラダ (トマト、きゅうり、コーン、酢、砂糖、油、こしょう) しめじのスープ (しめじ、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、塩、コンソメ) 果物	ごはん 豚肉のおろし和え (豚肉、大根、葱、酢、醤油、砂糖) キャベツの昆布和え (キャベツ、きゅうり、人参、塩、醤油) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油、油揚げ)	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 (高野豆腐、片栗粉、油、鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、ピーマン、干し椎茸、砂糖、醤油) もやしのナムル (もやし、砂糖、醤油、ごま油、人参、きゅうり、酢) 卵スープ (卵、人参、玉葱、葱、鶏がらだし、塩、醤油)	ごはん 魚の香草焼き (魚、にんにく、パセリ、チーズ、塩、こしょう、パン粉、オリーブオイル、酒) 南瓜のそぼろ煮 (かぼちゃ、鶏挽肉、醤油、砂糖) 大根とえのきのみそ汁 (大根、えのき、わかめ、みそ、いりこ)	ごはん 肉じゃが (牛肉、人参、玉葱、しらたき、干し椎茸、いんげん、じゃが芋、油、砂糖、醤油、みりん) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、人参、醤油、もみのり) 春雨スープ (春雨、人参、わかめ、醤油、塩、いりこ、玉葱) 果物	鶏肉とごぼうのピラフ (米、鶏肉、ごぼう、人参、ピーマン、玉葱、コーン、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ) えのきのみそ汁 (えのき、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油) 果物	おやつ しおっぱおにぎり (米、しおっぱ)  チーズ	おやつ チーズ	おやつ バナナケーキ (バナナ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、アーモンドプードル、バター、塩) 牛乳	おやつ バナナケーキ (バナナ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、アーモンドプードル、バター、塩) 牛乳	おやつ バナナケーキ (バナナ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、アーモンドプードル、バター、塩) 牛乳	おやつ バナナケーキ (バナナ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、アーモンドプードル、バター、塩) 牛乳	
	ごはん チキンカツ (鶏肉、ブロッコリー、天ぷら粉、パン粉、油) コールスローサラダ (キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ、油、酢、塩、こしょう) コンソメスープ (人参、玉葱、しめじ、醤油、塩、コンソメ)	ごはん 魚の梅煮 (魚、酒、砂糖、醤油、梅干し、生姜、みりん) 干草和え (ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節) なめこ汁 (なめこ、大根、豆腐、いりこ、みそ、葱) 果物	ロールパン あんかけ焼きそば (中華麺、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、玉葱、ごま油、塩、こしょう、醤油、片栗粉) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、醤油)  さつま芋のみそ汁 (さつま芋、玉葱、人参、白菜、葱、いりこ、みそ) 果物	ごはん 豆腐ステーキ (豆腐、玉葱、人参、グリーンピース、鶏挽肉、クチャップ、油、片栗粉) 昆布と野菜の煮物 (刻み昆布、じゃが芋、筍、人参、いんげん、油、砂糖、醤油) オニオンスープ (玉葱、人参、ウインナー、キャベツ、コンソメ、塩、醤油)	ごはん 五目ハンバーグ (玉葱、人参、ごぼう、椎茸、キャベツ、えのき、れんこん、砂糖、醤油、酢、片栗粉、豚挽肉、塩) 和風サラダ (きゅうり、もやし、人参、しらす、わかめ、レタス、醤油、酢、油) 玉葱とわかめのみそ汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) 果物	あなご飯 (米、あなご、人参、もみのり、ごぼう、酒、醤油、みりん、砂糖) もやしのみそ汁 (もやし、玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) 果物	おやつ バナナケーキ (バナナ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、アーモンドプードル、バター、塩) 牛乳	おやつ バナナケーキ (バナナ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、アーモンドプードル、バター、塩) 牛乳	おやつ バナナケーキ (バナナ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、アーモンドプードル、バター、塩) 牛乳	おやつ バナナケーキ (バナナ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、アーモンドプードル、バター、塩) 牛乳	おやつ バナナケーキ (バナナ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、アーモンドプードル、バター、塩) 牛乳	おやつ バナナケーキ (バナナ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、アーモンドプードル、バター、塩) 牛乳	
	ごはん 豆腐とエビのクチャップ煮 (豆腐、人参、チンゲン菜、エビ、砂糖、クチャップ、醤油、片栗粉、玉葱、にんにく、生姜) 夏みかんサラダ (夏みかん缶、きゅうり、キャベツ、レーズン、油、酢、塩、こしょう) 玉葱のすまし汁 (玉葱、いりこ、人参、油揚げ、わかめ、塩、醤油)	ごはん 鮭のソテー彩り野菜 (豆腐、人参、チンゲン菜、人参、コーン、マーガリン、小麦粉、油、塩、こしょう、醤油) キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参、ゆかりふりかけ) なすのみそ汁 (なす、じゃが芋、油揚げ、みそ、いりこ、小松菜) 果物	親子うどん (うどん、玉葱、人参、鶏肉、大根、干し椎茸、卵、油揚げ、葱、油、醤油、みりん、出し昆布、かつお節) 金時豆の煮物 (金時豆、砂糖、塩、醤油) ココロサラダ (きゅうり、人参、チーズ、マヨネーズ、さつま芋、酢、レモン汁) 果物	三色丼 (米、鶏挽肉、生姜、醤油、ほうれん草、人参、油、砂糖) もやしのじゃこ入りお浸し (もやし、人参、しらす、醤油、ごま油) 心のすまし汁 (心、玉葱、葱、いりこ、えのき、醤油、塩)	ごはん 魚の照り焼き (魚、ブロッコリー、醤油、みりん、酒、砂糖) 小松菜の煮びたし (小松菜、油揚げ、醤油、みりん、砂糖、油) そうめん汁 (そうめん、えのき、人参、葱、いりこ、塩、醤油)	マーボー丼 (米、豆腐、玉葱、人参、葱、生姜、みそ、砂糖、片栗粉、ごま油、豚挽肉、干し椎茸、筍、鶏がらだし) ポテトスープ (じゃが芋、玉葱、人参、ウインナー、パセリ、醤油、コンソメ) 果物	おやつ ウインナーパイ (ウインナー、パイ生地、卵) 牛乳	おやつ ウインナーパイ (ウインナー、パイ生地、卵) 牛乳	おやつ ウインナーパイ (ウインナー、パイ生地、卵) 牛乳	おやつ ウインナーパイ (ウインナー、パイ生地、卵) 牛乳	おやつ ウインナーパイ (ウインナー、パイ生地、卵) 牛乳	おやつ ウインナーパイ (ウインナー、パイ生地、卵) 牛乳	
	夏野菜カレー (米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、かぼちゃ、なす、ピーマン、油、カレールウ、醤油、にんにく) スティック野菜 (きゅうり、人参、マヨネーズ) あさりのスープ (人参、玉葱、大根、あさり水煮、コンソメ、醤油)	ごはん 魚のみそ焼き (魚、みそ、砂糖、みりん、ごま、ごま油、マヨネーズ、トマト) じゃが芋の含め煮 (じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、砂糖、醤油) 厚揚げのみそ汁 (厚揚げ、人参、いりこ、みそ、もやし、葱、玉葱)	ロールパン 冷麺 (中華麺、豚肉、きゅうり、トマト、わかめ、もやし、砂糖、醤油、酢、ごま、鶏がらだし、ごま油) 大豆といりこのアーモンド和え (大豆、いりこ、片栗粉、油、酒、醤油、みりん、アーモンド、砂糖) ニラスープ (ニラ、玉葱、コーン、卵、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油) 果物	ごはん 鶏肉のピカタ (鶏肉、チーズ、塩、小麦粉、卵、パセリ、油、トマト) 小松菜とコーンの和え物 (小松菜、コーン、醤油) 油揚げのすまし汁 (玉葱、油揚げ、わかめ、人参、塩、醤油、いりこ) 果物	ごはん 豆腐のおやき (豆腐、ツナ、葱、パン粉、卵、スキムミルク、油、こしょう、クチャップ、トマト) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、塩、マヨネーズ、コーン、ハム、こしょう) キャベツのみそ汁 (キャベツ、玉葱、いりこ、みそ、葱)	おやつ 牛乳寒いちごソースかけ (牛乳、砂糖、寒天、いちごジャム)	おやつ 牛乳寒いちごソースかけ (牛乳、砂糖、寒天、いちごジャム)	おやつ 牛乳寒いちごソースかけ (牛乳、砂糖、寒天、いちごジャム)	おやつ 牛乳寒いちごソースかけ (牛乳、砂糖、寒天、いちごジャム)	おやつ 牛乳寒いちごソースかけ (牛乳、砂糖、寒天、いちごジャム)	おやつ 牛乳寒いちごソースかけ (牛乳、砂糖、寒天、いちごジャム)	おやつ 牛乳寒いちごソースかけ (牛乳、砂糖、寒天、いちごジャム)	おやつ 牛乳寒いちごソースかけ (牛乳、砂糖、寒天、いちごジャム)

3歳未満児のみ午前のおやつ(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。