



6月の献立表



平成29年6月発行

あさひ子ども園

「食べること」の大切さ

「食べることは生きること」といわれるように、食は体を健やかに保つうえで、欠かせないものです。とくに乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味、関心を広げるきっかけはたくさんあります。園で食育活動をおこないながら、ご家庭とも連携し、食の大切さを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



参考資料：いただきます ごちそうさま

	5日(月)	6日(火) 音楽指導	7日(水)	8日(木) 水泳教室(たいよう) ストラン式給食(ほし)	9日(金) 習字教室(たいよう)	10日(土) 保育参観日
	ご飯 魚の塩焼き [魚、塩] 昆布とさつま芋の含め煮 [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、豆腐、いりこ、味噌] おやつ フルーツポンチ [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	五目うどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、卵、ねぎ、いりこ、塩、酒、醤油、みりん] 焼きししゃも [ししゃも、トマト] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、カニかま、酢、砂糖、醤油、塩] 果物 梅おにぎり 牛乳 [米、梅干し、しらす干し]	ご飯 タンドリーチキン [鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、酒、カレー粉] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油] ちろげん汁 [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩]	ご飯 コロッケ [じゃが芋、合びき肉、人参、玉ねぎ、塩、こしょう、砂糖、醤油、天ぷら粉、パン粉、油] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] 人参団子 牛乳 [人参、白玉粉、きな粉、塩、砂糖]	ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、刻みお節、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] あんパン 牛乳	カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] 貝だくさん味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、厚揚げ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳
	ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、ハイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] 果物 アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、クチャップ]	13日(火) 野菜の皮むき・野菜炒め(たいよう) ご飯 鮭のソテー彩り野菜 [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩、こしょう] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、かつお節、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩]	14日(水) ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、酒、醤油、みりん] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、塩、酢、ごま油、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	15日(木) 水泳教室(たいよう) ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、むぎエビ、卵、片栗粉、塩、こしょう、油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] ツナコーンピザ 牛乳 [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	16日(金) 運動教室(たいよう) 和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつま揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、油、塩、醤油、こしょう、刻みお節] 南瓜の含め煮 [南瓜、しらす干し、砂糖、酒、みりん、醤油] ワカメスープ [わかめ、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鶏がらスープ] 果物 わかめおにぎり [米、わかめふりかけ、ごま、しらす干し]	17日(土) そばろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、醤油、酢、塩、砂糖] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 菓子・バナナ 牛乳
	19日(月) ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、生姜、小麦粉、トマト缶、ソース、ケチャップ] 夏みかんサラダ [夏みかん缶、きゅうり、人参、キャベツ、レーズン、酢、油、砂糖、塩、こしょう] もやし味噌汁 [もやし、玉ねぎ、わかめ、人参、いりこ、味噌] じゃこがりんどう [小麦粉、卵、わかめ、ごま、しらす干し、砂糖、塩、油、ベーキングパウダー] 牛乳	20日(火) 誕生会 ご飯 魚のアーモンドフライ [魚、塩、こしょう、にんにく、天ぷら粉、パン粉、油、スライスアーモンド] キャベツの塩つべ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] あじさいゼリー [寒天、ぶどうジュース、砂糖、ヨーグルト、クラッカー]	21日(水) 味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、味噌、こしょう、鶏がらスープ] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、醤油] きゅうりの梅肉和え [きゅうり、大根、人参、かつお節、梅干し、ごま、醤油] 果物 鮭おにぎり [米、鮭フレーク] 牛乳	22日(木) 水泳教室(たいよう) お楽しみおにぎり(つき) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、味噌、醤油、ごま油] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、人参、しらす干し、醤油] ワカメスープ [わかめ、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鶏がらスープ] 甘納豆の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、甘納豆、ほうれん草]	23日(金) 穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、塩、酒] 大豆サラダ [水煮大豆、きゅうり、人参、コーン、チーズ、塩、こしょう、マヨネーズ] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 手作りプリン [卵、牛乳、砂糖]	24日(土) ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、グリーンピース、油、ハヤシライスルー] スパゲティサラダ [サラスパ、きゅうり、コーン、ハム、シーチキン、マヨネーズ] 菓子・バナナ 牛乳
	26日(月) 三色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、卵、砂糖、塩、油、醤油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらスープ] 果物 ミキサーパン 牛乳 [小麦粉、卵、油、牛乳、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウィンナー、パセリ]	27日(火) ご飯 豚しゃぶ [豚肉、大根、ねぎ、醤油、酢、砂糖] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、えのき、油揚げ、いりこ、味噌] グレープシャーベット [ぶどうジュース、砂糖]	28日(水) ご飯 豆腐のカレーあんかけ [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、えのき、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉、みりん] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま、油、酢、砂糖、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、砂糖、ミルクココア]	29日(木) 水泳教室(たいよう) ナポリタンスパゲティ [スパゲティ、玉ねぎ、人参、ウィンナー、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、粉チーズ] ほうれん草のコーン和え [ほうれん草、人参、コーン、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩] 果物 枝豆おにぎり 牛乳 [米、枝豆、塩、昆布]	30日(金) ご飯 鯖のしょうが煮 [魚、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] 油揚げ味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] 冷やしぜんざい 牛乳 [小豆、砂糖、塩、白玉粉]	

★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