



6月給食献立表

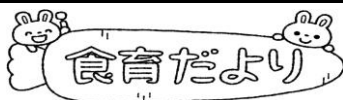


2022年度

あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
1(水)	ごはん フィンガーフライ りんごサラダ 小松菜の味噌汁	△精白米 ○ささみ △小麦粉 △パン粉 □パセリ △油 □りんご □キャベツ □きゅうり □みかん缶 △マヨネーズ □小松菜 □もやし ○油揚げ ○豆みそ だし粉	チョコカップケーキ △ごぼうスナック ○牛乳	△ホットケーキミックス ココア ○卵 △無塩バター ○牛乳 △砂糖 ※小麦、ごま
2(木)	ごはん 焼きサバ ほうれん草の洋風お浸し 玉ねぎとあげのすまし汁	△精白米 ○サバ 食塩 □ほうれん草 ○ベーコン コンソメ こしょう □玉ねぎ □わかめ ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉	□甘夏 △黒ごまかりんとう ○チーズ ○牛乳	※小麦、黒ごま
3(金)	あじさいご飯 八宝菜 豆腐とわかめのスープ	△精白米 □ゆかり ○豚肉 ○えび □人参 □玉ねぎ □筍 □椎茸 □チンゲン菜 □白菜 △油 △三温糖 酒 濃口醤油 中華だし 薄口醤油 ○豆腐 □わかめ △コーン コンソメ	ツナパン △ポテトチップス ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 ○ツナ □玉ねぎ △マヨネーズ
4(土)	かやくうどん	△うどん ○かしわ ○卵 ○色板 □人参 □ほうれん草 □葉ねぎ △油 △三温糖 濃口醤油 みりん 薄口醤油 だし粉		
6(月)	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 中華胡麻和え 大根の味噌汁	△精白米 ○かしわ △マヨネーズ △クリームコーン □キャベツ □チンゲン菜 □干し椎茸 △三温糖 △ごま △ごま油 濃口醤油 米酢 □大根 ○油揚げ ○豆みそ だし粉	さつまいも蒸しパン △海藻スナック ○牛乳	△さつまいも ○牛乳 △砂糖 △ホットケーキミックス ※小麦、えび、ごま
7(火)	しょうゆラーメン きゅうりの酢の物	△中華麺 ○豚肉 △油 □もやし □葉ねぎ △コーン □人参 □キャベツ 中華だし 薄口醤油 みりん □きゅうり □わかめ □人参 ○じゃこ △三温糖 米酢 濃口醤油 △ごま	□メロン △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦
8(水)	ごはん カレイの竜田揚げ カニカマとキャベツのサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁	△精白米 ○カレイ △片栗粉 △油 生姜 濃口醤油 酒 みりん ○カニカマ □キャベツ □人参 △マヨネーズ 濃口醤油 ○豆腐 □小松菜 □えのき 薄口醤油 みりん だし粉	わらびもち(以上児) △パイナップル △ひじきあられ ○牛乳	△わらびもち粉 ○きな粉 △砂糖 (未満児)
9(木)	ごはん ポークケチャップ 三度豆のごま和え コンソメスープ	△精白米 ○豚肉 △油 □玉ねぎ □ケチャップ ウスターソース △三温糖 食塩 こしょう □いんげん □もやし △ごま 濃口醤油 みりん ○ベーコン □チンゲン菜 □わかめ コンソメ	□オレンジ △ひじきスティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
10(金)	わかめご飯 肉じゃが 卵汁	△精白米 □わかめ 食塩 酒 ○豚肉 △じゃがいも □人参 □玉ねぎ △こんにゃく △油 濃口醤油 △三温糖 みりん だし粉 ○卵 □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉	ふのラスク △ブルーネ □とろろ巻き昆布 ○牛乳	△ふ、△無塩バター △三温糖 (以上児)
11(土)	お弁当			
13(月)	ごはん 鱈の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 玉ねぎとウィンナーのスープ	△精白米 ○鱈 塩こうじ □ひじき □人参 □もやし ○油揚げ △こんにゃく ○大豆 □蓮根 △三温糖 濃口醤油 △油 だし粉 □玉ねぎ ○ウィンナー □わかめ コンソメ	ホットケーキ △ミレービスケット △ブルーネ ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △無塩バター △はちみつ (以上児) ※小麦 (未満児)
14(火)	牛丼 豆腐と大根の味噌汁	△精白米 ○牛肉 □玉ねぎ □人参 △こんにゃく △油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 ○豆腐 □葉ねぎ □大根 □わかめ ○豆みそ だし粉	□バナナ △野菜スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦
15(水)	チキンマヨロール 豆乳ポトフ ○牛乳	△ロールパン □レタス ○卵 ○ささみ △マヨネーズ 食塩 こしょう □人参 □しめじ ○ウィンナー △コーン □ブロッコリー △じゃがいも ○豆乳 コンソメ 食塩	しそわかめおにぎり △揚げあられ △ブルーネ ほうじ茶	※ごま (以上児) (未満児)
16(木)	ごはん ししゃものごま衣焼き 人参しりしり わかめスープ	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △油 △ごま □人参 □もやし ○ツナ ○卵 △油 食塩 こしょう 濃口醤油 □わかめ △コーン □葉ねぎ □しめじ 中華だし 食塩	□パイナップル △紫芋チップ ○チーズ ○牛乳	
17(金)	ごはん 豚肉とごぼうの煮物 ブロッコリーの昆布和え 大根と揚げのすまし汁	△精白米 ○豚肉 □ごぼう □玉ねぎ □えのき だし粉 酒 濃口醤油 みりん △三温糖 △油 □ブロッコリー □人参 塩昆布 □大根 □わかめ ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉	レーズン丸パン △ねじりん棒 ○牛乳	△小麦粉 △強力粉 △砂糖 ○牛乳 イースト △無塩バター □レーズン ※小麦
18(土)	焼きそば	○豚肉 △油 □キャベツ □人参 □ピーマン △中華麺 □青のり ○鰹節 ウスターソース 焼きそばソース		

20(月)	ごはん 豚肉のごま衣揚げ じゃこサラダ えのきと玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○豚肉 酒 濃口醤油 △小麦粉 ○卵 △ごま 食塩 △油 ○じゃこ □キャベツ □小松菜 米酢 濃口醤油 △三温糖 □えのき □玉ねぎ □わかめ ○豆みそ だし粉	マカロニあべかわ △ブルーネ □とろろ巻き昆布 ○牛乳	△マカロニ △きな粉 △砂糖 食塩 (以上見)
21(火)	ごはん さけのマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー にら入りかき玉汁	△精白米 ○鮭 △マヨネーズ 食塩 □ほうれん草 △コーン △無塩バター 濃口醤油 食塩 こしょう ○卵 △じゃがいも □にら だし粉 薄口醤油 △片栗粉	□キウイフルーツ △ごまスティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、ごま、乳
22(水)	ごはん ささみのレモン煮 ひじきサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	△精白米 ○ささみ 酒 食塩 △片栗粉 △油 △三温糖 濃口醤油 □レモン果汁 □ひじき □人参 □きゅうり □キャベツ ○ツナ △コーン 濃口醤油 食塩 △三温糖 米酢 △油 ○豆腐 □わかめ □長ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉	ブルーベリーヨーグルト △ごぼうスナック △スティックゼリー △ラムネ ほうじ茶	△ヨーグルト ○ブルーベリージャム ※小麦、ごま (以上見) (未満見)
23(木)	カレーうどん 白菜の即席漬け	△うどん ○豚肉 △油 □玉ねぎ □人参 □長ねぎ だし粉 カレールウ 濃口醤油 みりん □白菜 □人参 塩昆布	□すいか △はとむぎおこし △ラムネ ○牛乳	
24(金)	ごはん チーズハンバーグ ポテトサラダ キャベツとしめじの味噌汁 ぶどうゼリー	△精白米 ○豚ミンチ □玉ねぎ ○チーズ △パン粉 ○豆乳 △油 □ケチャップ △じゃがいも □みかん □人参 △コーン □きゅうり □グリーンピース △マヨネーズ □キャベツ □しめじ ○竹輪 ○豆みそ だし粉 □ぶどうジュース □寒天 △砂糖	カステラ △野菜スナック ○牛乳	※小麦、卵、小麦 ※小麦、ごま
25(土)	お弁当			
27(月)	ごはん かれの煮つけ コールスローサラダ チンゲン菜とえのきの澄まし汁	△精白米 ○カレイ 生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □キャベツ □人参 △マヨネーズ 食塩 □チンゲン菜 □えのき ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉	□バナナ △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦
28(火)	△コッペパン ビーフシチュー ツナサラダ ○牛乳	※小麦、乳 ○牛肉 △じゃがいも □玉ねぎ □人参 □グリーンピース △油 ○豆乳 ビーフシチュールウ □ひじき □人参 □小松菜 ○大豆 ○ツナ △マヨネーズ 薄口醤油	黒ごまのケーキ △ひじきあられ ○カルピス	△無塩バター △ごま ○卵 △三温糖 △小麦粉 ベーキングパウダー
29(水)	じゃこごはん 鶏肉と卵の煮物 わかめとふの味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○かしわ ○卵 □大根 □人参 □ごぼう △三温糖 濃口醤油 米酢 酒 だし粉 □わかめ △ふ ○豆みそ だし粉	いちごヨーグルト △ブルーネ □とろろ巻き昆布 ほうじ茶	○ヨーグルト △いちごジャム (以上見)
30(木)	エビピラフ ワンタンスープ	△精白米 ○エビ コンソメ □玉ねぎ □人参 △油 △無塩バター 食塩 こしょう △餃子の皮 □もやし □しめじ □チンゲン菜 中華だし 薄口醤油 食塩	□メロン △小魚せんべい △スティックゼリー △ラムネ ○牛乳	※小麦、えび、ごま (以上見) (未満見)



あじさいの花が色づき始め、梅雨の気配を感じられる季節となりました。気温と湿度が上がり、体調や食欲もダウンしやすくなります。また、この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。衛生面でもより一層気を引き締め、手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分に気をつけていきたいと思えます。

毎年6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』

子どものころから『美味しく、楽しくたべる』という経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。6月は新年度が始まって少し落ち着いた時期にあたること、食育基本法を成立した月が平成17年6月にあたることから、”食育月間”と定められました。そして、「育(いく)」が「19」を連想させることから、毎月19日は食育の日となり、この日は農林水産省が取り組む「食育推進施策」のひとつでもあります。

実際に考えることは難しそうですが、お子さんとスーパーで一緒に旬の食材を探すことや、お家で今日の夕飯がどういった食材から作られているかを話すだけでも食育につながります。ご飯を食べながら、少し食について話をしてみませんか？



食べたい物を選ぶ力

身体にいいものを選ぶ力！
一緒に買い物に行き色々な食材を知ろう！



食べ物の味がわかる力

よく噛んで味を感じてみよう！食材の美味しさ、
五感(形・におい・触感・歯ごたえ・音など)で感じよう！



料理ができる力

一緒に楽しく料理(洗う、皮をむく、盛り付ける、
食器を出すなど)をすることで食べる事にもっと
興味を持とう！



食べ物の命を感じる力

「いただきます」！食べ物に感謝し、
大切にすることを育てよう！



元気な身体がわかる力

自分が元気かどうかを知ろう！早寝・早起き、
朝ごはん！生活リズムと欠食に気をつけよう！

お知らせ

○11(土)、25日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。