

2020年度

6月 給食献立表

あいのそのこども園

|     | 1(月)☆                     |   | 2(火)                                     |   | 3(水)☆          |   | 4(木)☆  |   | 5(金)☆  |  |   |  |  |
|-----|---------------------------|---|--|---|----------------|---|--|---|--|--|---|--|--|
| 10時 | ほうじ茶<br>ポ一口               | ※乳、卵、小麦   | 牛乳<br>チーズ                                |   | 牛乳<br>ブルー      |   | 牛乳<br>チーズ  |   | オレンジジュース<br>ラムネ                              |  |   |  |  |
| 昼   | ご飯                        | 精白米   | じゃこご飯                                    | 精白米・じゃこ   | 煮込みうどん         | うどん・豚肉・人参<br>玉ねぎ・ほうれん草<br>ねぎ・醤油・みりん<br>だし粉・油                            | びびんパ丼  | 精白米・豚肉<br>酒・醤油・りんご<br>砂糖・みりん・油<br>にんにく・生姜<br>ほうれん草・人参<br>もやし・ごま油<br>米酢・ごま | ご飯   | 精白米                                      |   |  |  |
|     | 白身魚の<br>照り焼き              | 鱈・ごま・醤油<br>酒・ごま油                                  | ちくぜん煮                                    | 竹輪・かしわ・人参<br>ごぼう・三度豆<br>じゃがいも・醤油<br>こんにゃく・みりん<br>砂糖・だし粉・油           | きゅうりの<br>ゆかり和え | きゅうり・もやし<br>ゆかり   | 春雨スープ  | 人参・チンゲン菜<br>玉ねぎ・春雨<br>中華だし・食塩<br>醤油                                       | かじきの<br>変わり揚げ                                | かじき・にんにく<br>砂糖・醤油<br>酒・カレー粉<br>片栗粉・油     |   |  |  |
|     | ひじきの炒り煮                   | ひじき・人参・もやし<br>うす揚げ・こんにゃく<br>大豆・絹さや・砂糖<br>醤油・だし粉・油 | えのきの<br>味噌汁                              | えのき・玉ねぎ<br>わかめ・だし粉<br>味噌  | 煮豆             | ※一部に小麦  |  |   | 中華胡麻和え                                       | チンゲン菜・ごま<br>キャベツ・ごま油<br>干し椎茸・砂糖<br>醤油・米酢 |   |  |  |
| 15時 | 牛乳<br>カップケーキ              | ホットケーキミックス<br>干しぶどう・牛乳・卵<br>バター・砂糖<br>※小麦         | 牛乳<br>グレープフルーツ<br>ミレービスケット<br>昆布(以上児)    | ※小麦   | 牛乳<br>おからドーナツ  | ホットケーキミックス<br>おから・砂糖・油<br>※小麦、えび、ごま                                     | 牛乳<br>キウイフルーツ<br>カル鉄スティック<br>チーズ(以上児)                | ※乳、卵、小麦   | 牛乳<br>黄な粉蒸しパン                                | ホットケーキミックス<br>牛乳・砂糖・小豆<br>黄な粉            |   |  |  |
|     | 432Kcal                   | 630Kcal   | 517Kcal                                  | 642Kcal   | 504Kcal        | 633Kcal   | 501Kcal  | 624Kcal   | 548Kcal                                      | 677Kcal                                  |   |  |  |
|     | 6(土)                      |   | 8(月)☆                                    |   | 9(火)           |   | 10(水)☆   |   | 11(木)  |  |   |  |  |
| 10時 | ほうじ茶<br>ゼリー               |   | 牛乳<br>干しぶどう                              |   | 牛乳<br>チーズ      |   | ほうじ茶<br>ブルー  |   | 野菜ジュース<br>チーズ                                |  |   |  |  |
| 昼   | 磯うどん                      | うどん・豚肉・玉ねぎ<br>人参・干し椎茸・ねぎ<br>わかめ・だし粉・醤油<br>みりん・油   | ご飯                                       | 精白米   | 魚の味噌<br>照り焼き   | 精白米   | ミックスサンド  | 食パン・バター<br>きゅうり・シーチキン<br>マヨドレ・卵<br>いちごジャム                                 | ご飯   | 精白米                                      |   |  |  |
|     |                           |   | ふりかけ                                     | ※乳糖、さば、ごま<br>一部に小麦  | 五色和え           | 鱈・味噌・みりん<br>生姜・白ねぎ  | コーンクリーム<br>スープ                                       | 豆乳コーン<br>コンソメ   | ささ身の<br>スティック                                | ささみ・食塩・コンソメ<br>カレー粉・小麦粉                  |   |  |  |
|     |                           |   | 厚揚げの<br>中華煮                              | 豚肉・厚揚げ・人参<br>干し椎茸・玉ねぎ<br>筍・チンゲン菜・酒<br>生姜・ごま油・醤油<br>中華だし・砂糖<br>片栗粉・油 | じゃがいも<br>の味噌汁  | 小松菜・もやし<br>人参・しめじ<br>コーン・かつお節<br>醤油                                     | 牛乳   |   | かみかみ<br>サラダ                                  | きゅうり・人参・ごぼう<br>さきいか・マヨドレ<br>醤油・ごま油       |   |  |  |
| 15時 |                           | 牛乳<br>ひじき蒸しパン                                     | ひじき・落花生<br>ホットケーキミックス<br>牛乳・砂糖<br>※小麦、ごま | 牛乳<br>オレンジ<br>胚芽スティック<br>チーズ(以上児)                                   | ※乳、小麦          | ほうじ茶<br>小松菜の<br>おやき   | 小松菜・ベーコン<br>人参・小麦粉・醤油<br>お好み焼き粉<br>※小麦               | 牛乳<br>バナナ<br>野菜せんべい<br>チーズ(以上児)   | ※小麦、ごま                                       |  |   |  |  |
|     | 275Kcal                   | 339Kcal   | 583Kcal                                  | 720Kcal   | 404Kcal        | 534Kcal   | 469Kcal  | 616Kcal   | 535Kcal                                      | 738Kcal                                  |   |  |  |
|     | 12(金)☆                    |   | 13(土)                                    |   | 15(月)☆         |   | 16(火)  |   | 17(水)☆                                       |  |   |  |  |
| 10時 | 牛乳<br>バナナ                 |   | ほうじ茶<br>昆布                               |   | 牛乳<br>ブルー      |   | 牛乳<br>チーズ  |   | ほうじ茶<br>ポ一口                                  | ※乳、卵、小麦                                  |   |  |  |
| 昼   | あじさいご飯                    | 精白米・ゆかり・ごま  | お弁当                                      |   |                | いろご飯  | 精白米・かしわ<br>竹輪・うす揚げ<br>人参・干し椎茸<br>こんにゃく・醤油<br>みりん・だし粉 | ご飯  | 精白米  | 醤油ラーメン                                   | 中華麺・豚肉・もやし<br>ねぎ・人参・コーン<br>キャベツ・中華味<br>醤油・みりん・油 |  |  |
|     | 鮭の<br>マヨネーズ焼き             | 鮭・マヨドレ<br>食塩                                      |  |   |                | フライドポテト   | フライドポテト<br>食塩・油                                      | かつおとあさりの<br>ササッとサラダ   | ひじき・人参・大豆<br>小松菜・シーチキン<br>あさり・マヨドレ<br>ごま・醤油  | きゅうりの<br>中華和え                            | きゅうり・ごま油<br>醤油・米酢・砂糖                            |  |  |
|     | コールスロー<br>サラダ             | りんご・干しぶどう<br>キャベツ・きゅうり<br>米酢・油・砂糖・食塩              |  |   |                | 三度豆の<br>胡麻和え  | 三度豆・もやし<br>ごま・味噌・みりん                                 | 豆腐ともやし<br>の味噌汁  | 豆腐・もやし・玉ねぎ<br>味噌・だし粉                         | 煮豆                                       | ※一部に小麦  |  |  |
| 15時 | 牛乳<br>ホットケーキ              | ホットケーキミックス<br>卵・牛乳・バター・油<br>はちみつ<br>※小麦、えび、ごま     |  | 牛乳<br>カステラ  | ※乳、卵、小麦        | ほうじ茶<br>オレンジ<br>ヨーグルト<br>昆布(以上児)  |  | 牛乳<br>チョコバナナ<br>ケーキ   | バター・純ココア・砂糖<br>卵・小麦粉・バナナ<br>ベーキングパウダー<br>※小麦 |  |   |  |  |
|     | 604Kcal                   | 616Kcal   | 15Kcal                                   | 18Kcal  | 561Kcal        | 691Kcal   | 560Kcal  | 596Kcal   | 439Kcal                                      | 654Kcal                                  |   |  |  |
|     | 18(木)                     |   | 19(金)☆                                   |   | 20(土)          |   | 22(月)☆   |   | 23(火)  |  |   |  |  |
| 10時 | 牛乳<br>バナナ                 |   | ほうじ茶<br>チーズ                              |   | ほうじ茶<br>ラムネ    |   | 牛乳<br>ブルー  |   | 牛乳<br>チーズ                                    |  |   |  |  |
| 昼   | ご飯                        | 精白米   | カレーライス                                   | 精白米・豚肉<br>じゃがいも・玉ねぎ<br>人参・コンソメ<br>油・カレールウ<br>豆乳・福神漬                 | ミート<br>スパゲッティ  | スパゲッティ<br>豚ミンチ・玉ねぎ<br>人参・トマト水煮<br>ピーマン<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>砂糖・コンソメ・油 | ご飯   | 精白米   | 魚のパン粉焼き                                      | 鱈・食塩・パン粉<br>カレー粉・油                       |   |  |  |
|     | 鱈の<br>ソースがけ               | 鱈・小麦粉・玉ねぎ<br>砂糖・酢・醤油・油<br>食塩                      | カニカマの<br>サラダ                             | カニカマ・人参・醤油<br>キャベツ・マヨドレ   |                |   | ふりかけ   | ※乳糖、さば、ごま<br>一部に小麦  | 小松菜の<br>お浸し                                  | 小松菜・人参・じゃこ<br>醤油・みりん                     |   |  |  |
|     | 切干大根                      | 切干大根・うす揚げ<br>人参・醤油・みりん<br>油・だし粉・砂糖                | 牛乳                                       |   |                |   | 炒り豆腐   | 豚ミンチ・人参・卵<br>椎茸・豆腐・醤油<br>みりん・だし粉・油<br>砂糖・絹さや                              | じゃがいも<br>の味噌汁                                | じゃがいも・玉ねぎ<br>だし粉・味噌                      |   |  |  |
| 15時 | 牛乳<br>グレープフルーツ<br>野菜スティック | ※小麦   | ほうじ茶<br>オレンジゼリー                          | ポンジュース・寒天<br>砂糖   |                |   | 牛乳<br>味噌ポテト  | じゃがいも・味噌<br>砂糖・みりん・酒<br>醤油<br>※ごま   | 牛乳<br>キウイフルーツ<br>クッキー<br>チーズ(以上児)            | ※乳、卵、小麦                                  |   |  |  |
|     | 536Kcal                   | 635Kcal   | 503Kcal                                  | 668Kcal   | 317Kcal        | 390Kcal   | 516Kcal  | 606Kcal   | 463Kcal                                      | 578Kcal                                  |   |  |  |

|     | 24(水)☆        |  | 25(木)                         |  | 26(金)☆               |  | 27(土)       |                   | 29(月)☆  |         |
|-----|---------------|--|-------------------------------|--|----------------------|--|-------------|-------------------|---|---------|
| 10時 | ほうじ茶<br>干しぶどう |  | 野菜ジュース<br>チーズ                 |  | ほうじ茶<br>ラムネ          |  | ほうじ茶<br>ゼリー |                   | 牛乳<br>ブルー                                     |         |
| 昼   | 豆乳パン          | 白い食卓ロール  | ご飯                            | 精白米                                    | ご飯                   | 精白米  | お弁当         |                   | ご飯  | 精白米     |
|     | ビーフシチュー       | 牛肉・じゃがいも<br>玉ねぎ・人参・豆乳<br>グリーンピース・油<br>ビーフシチューウルウ | 焼きししゃも                        | ししゃも                                   | ささ身の<br>レモン煮         | ささ身・酒・食塩・油<br>片栗粉・砂糖・醤油<br>レモン汁                |             | 肉じゃが              | 豚肉・じゃがいも<br>人参・しらたき<br>玉ねぎ・砂糖・醤油<br>みりん・だし粉・油 |         |
|     | キャベツの<br>サラダ  | キャベツ・コーン<br>きゅうり・マヨドレ<br>食塩                      | スパゲッティー<br>サラダ                | スパゲッティー・もやし<br>キャベツ・きゅうり<br>ロースハム・マヨドレ | ひじきのサラダ              | ひじき・キャベツ<br>コーン・シーチキン<br>人参・きゅうり・油<br>米酢・砂糖・醤油 |             | きゅうりの<br>酢の物      | きゅうり・わかめ<br>人参・じゃこ・米酢<br>砂糖・醤油・ごま             |         |
|     | 牛乳            |  | 豆腐と揚げ<br>の味噌汁                 | 豆腐・うす揚げ・ねぎ<br>だし粉・味噌                   | 小松菜と揚げ<br>の味噌汁       | うす揚げ・小松菜<br>だし粉・味噌                             |             | 豆腐ときのこ<br>の味噌汁    | 豆腐・えのき<br>しめじ・だし粉<br>味噌                       |         |
| 15時 | ほうじ茶<br>五平餅   | 精白米・片栗粉<br>食塩・味噌 砂糖<br>ごま・みりん                    | 牛乳<br>メロン<br>芋けんぴ<br>チーズ(以上児) |  | カルピス<br>マカロニ<br>あべかわ | マカロニ・黄な粉<br>砂糖・食塩                              |             | 牛乳<br>黒ごまの<br>ケーキ | 小麦粉・黒ごま・卵<br>バター・砂糖<br>ベーキングパウダー              |         |
|     | ポテトチップス       |  |                               |  | ひじきスティック             | ※乳、卵、小麦  |             | ひじきあられ            |   |         |
|     | 462Kcal       | 603Kcal  | 501Kcal                       | 683Kcal                                | 520Kcal              | 677Kcal  | 16Kcal      | 16Kcal            | 583Kcal                                       | 736Kcal |

| 30(火) |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 10時   | 牛乳<br>チーズ<br>ご飯                   |
| 昼     | 鱈のコーン<br>マヨネーズ焼き                  |
|       | 三度豆の<br>お浸し                       |
|       | えのきの<br>味噌汁                       |
| 15時   | 牛乳<br>バナナ<br>黒ごまかりんとう<br>チーズ(以上児) |
|       | 504Kcal                           |

・日付横の☆は手作りおやつの日マークです。  
 ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。  
 ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。  
 ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。  
 ・10時のおやつは3歳未満児のみです。

# 6月 給食だよ

2020年度  
あいのそのことも園

### おいしく食べるための虫歯予防

6月4日～10日までは「歯と口の健康習慣」です。口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。しかし、虫歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。ぜひこの機会に、歯と口の健康について見直してみましょう。

＜虫歯を作らない食べ方＞

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決める
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



お知らせ  
 ○13日(土)、27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。

### 6月の行事食 水無月

6月は旧暦の名称で水無月と呼ばれていますが、京都が養祥の同じ名前の和菓子があります。ういろうの上に甘く煮たあずきをのせ、三角形に切り分けたもので、その形は氷をかたどっています。京都では1年のちょうど折り返しにあたる6月30日に水無月を食べて、残り半年の無病息災を願う習慣があります。

### 梅シロップ

材料  
 ・青梅 1kg ・氷砂糖 1kg

作り方  
 ① 梅についている黒いへたを、竹串を使って取り除く。  
 ② さっと水洗いして一つずつ梅の水気をふき取り、袋に入れて一晩冷凍させる。  
 ③ 熱湯消毒して乾かしたびんに、青梅と氷砂糖を交互に入れる。  
 ④ 冷暗所で保存し、毎日振ったり回したりするようになる。  
 ⑤ 1ヶ月ほどで梅を取り出し、シロップを鍋に移して沸騰しないようにかき混ぜ、冷ませば完成。  
 ◎ 冷蔵庫で保存し、水などでお好みの濃さにうすめてお飲み下さい。

