

2019年6月献立表

認定こども園 母の会

日	曜	献立名	材 料 名			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前(3歳未満児)	午後
1	土	肉うどん 果物 ヨーグルト	干しうどん(乾)/せんべい/ビスケット	鶏モモ/ヨーグルト/牛乳	人参/ほうれんそう/ねぎ/バナナ	チーズ	牛乳菓子
3	月	ごはん 魚のパン粉焼き 大根サラダ スープ(じゃが芋 玉葱)	精白米/パン粉/調合油/砂糖/じゃが芋/クラッカー	すずき/牛乳	パセリ/だいこん/きゅうり/人参/玉葱/バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 揚げパン
4	火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 甘酢和え 味噌汁(油あげ 小松菜)	精白米/砂糖/揚げパン	鶏肉モモ/油揚げ/米みそ/牛乳	きゃべつ/人参/きゅうり/パイン缶/小松菜	牛乳 あられ	牛乳 バナナ クラッカー
5	水	ごはん ポークカレー ひじきのマリネ オレンジ	精白米/じゃが芋/調合油/米粉/いちごジャム/砂糖/小麦粉	豚モモ/スキムミルク/牛乳/米みそ/調整豆乳	人参/玉葱/にんにく/しょうが/干ひじき/だいこん/きゅうり/オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 味噌入り蒸しパン (乳・卵不使用)
6	木	ごはん ぎせい豆腐 ごま酢あえ 味噌汁(きゃべつ ねぎ)	精白米/砂糖/調合油/すりごま	豚挽肉/卵/木綿豆腐/米みそ/プロセスチーズ	人参/さやいんげん/生しいたけ/もやし/小松菜/きゃべつ/ねぎ/	ヨーグルト	お茶 わかめおにぎり チーズ
7	金	会食会 焼きうどん ちくわときゅうりの和え物 ミニトマト スープ(もやし わかめ) あじさいゼリー	うどん/調合油/砂糖/ごま油/食パン/いちごジャム	豚モモ/ちくわ/牛乳	人参/玉葱/きゃべつ/しいたけ/青ピーマン/きゅうり/ミニトマト/もやし/わかめ/ぶどうジュース/りんごジュース/寒天	牛乳 せんべい	牛乳 ジャムサンド
8	土	ごはん 鶏のピカタ ブロッコリー トマト スープ(玉葱 人参 じゃが芋)	精白米/調合油/じゃが芋/せんべい/ビスケット	鶏肉モモ/卵/牛乳	ブロッコリー/トマト/人参/玉葱	チーズ	牛乳菓子
10	月	ごはん 卵焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(きゃべつ 玉葱)	精白米/砂糖/調合油/じゃが芋	卵/豚挽肉/油揚げ/米みそ/牛乳	玉葱/人参/青ピーマン干し椎茸/切り干し大根/いんげん/きゃべつ/玉葱/あおのり	牛乳 あられ	牛乳 フライドポテト
11	火	ごはん タンドリーチキン フレンチサラダ スープ(小松菜 えのき)	精白米/調合油/いりごま	鶏肉モモ/ヨーグルト/プロセスチーズ	玉葱/にんにく/きゃべつ/きゅうり/人参/小松菜/えのき/焼きのり	ヨーグルト	お茶 ゆかりおにぎり チーズ
12	水	ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ 春雨スープ(人参 春雨 青ねぎ)	精白米/調合油/片栗粉/ごま油/砂糖/春雨/せんべい/ビスケット	木綿豆腐/豚挽肉/米みそ/飲むヨーグルト	干し椎茸/人参/ねぎ/にんにく/しょうが/わかめ/きゅうり/トマト/青ねぎ	牛乳 クラッカー	飲むヨーグルト せんべい ビスケット
13	木	ごはん 鮭のみそ焼き きゃべつの磯あえ 野菜わん	精白米/砂糖/調合油/ビーフン(乾)	鮭/米みそ/牛乳/豚モモ	きゃべつ/焼きのり/だいこん/ごぼう/ねぎ/人参/玉葱/青ピーマン	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きビーフン
14	金	会食会 菜飯(花型人参のせ) 鶏肉の照り焼き 花野菜のサラダ すまし汁(わかめ 花麩) 季節の果物	精白米/砂糖/調合油/花麩/ドーナツ	鶏肉モモ/牛乳	人参/ブロッコリー/カリフラワー/きゅうり/コーン/わかめ	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ(市販品)
15	土	スパゲティナポリタン 果物 ヨーグルト	スパゲティ(乾)/調合油/せんべい/ビスケット	ベーコン/牛乳	人参/青ピーマン/玉葱/オレンジ	チーズ	牛乳菓子
17	月	ごはん 魚のチーズ焼き 大根サラダ スープ(じゃが芋 玉葱)	精白米/バター/調合油/砂糖/じゃが芋/クラッカー	すずき/プロセスチーズ/牛乳	玉葱/だいこん/きゅうり/人参/バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ひじきと鶏挽肉の スパゲティ
18	火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 甘酢和え 味噌汁(油あげ 小松菜)	精白米/砂糖/スパゲティ/調合油	鶏肉モモ/油揚げ/米みそ/牛乳/鶏挽肉	きゃべつ/人参/きゅうり/パイン缶/小松菜/玉葱/青ピーマン/干ひじき	牛乳 あられ	牛乳 バナナ クラッカー

19	水	ごはん ポークカレー ひじきのマリネ オレンジ	精白米/じゃが芋/調 合油/米粉/いちごジャ ム/砂糖/小麦粉	豚モモ/スキムミルク/牛乳/ 米みそ/調整豆乳	人参/玉葱/にんにく/ しょうが/干ひじき/だい こん/きゅうり/オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 味噌入り蒸しパン (乳・卵不使用)
20	木	ごはん ぎせい豆腐 ごま酢あえ 味噌汁(きゃべつ ねぎ)	精白米/砂糖/調合油 /すりごま/片栗粉	豚挽肉/卵/木綿豆腐/ 米みそ/牛乳/プロセス ス	人参/さやいんげん/生 しいたけ/もやし/小松 菜/きゃべつ/ねぎ/青 のり	ヨーグルト	牛乳 焼きびん
21	金	会食会 ごはん 魚の南蛮漬け いんげんのごま和え スープ(じゃが芋 わかめ えのき) フルーツみつ豆	精白米/片栗粉/調合 油/砂糖/ごま油 /すり ごま/じゃが芋/黒砂糖 /食パン/いちごジャム	めかじき/赤えんどう豆 /牛乳	玉葱/赤パプリカ/にん にく/しょうが/ いんげん /人参/わかめ/えのき たけ/もも缶/みかん缶 /寒天	牛乳 せんべい	牛乳 ジャムサンド
22	土	ごはん 鶏のトマト煮 スティックきゅうり スープ(玉葱 コーン)	精白米/調合油/せん べい/ビスケット	鶏肉モモ/牛乳	人参/ブロッコリー/玉 葱/ホールトマト/きゅう り/ホールコーン缶	チーズ	牛乳 菓子
24	月	ごはん 卵焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(きゃべつ 玉葱)	精白米/砂糖/調合油 /じゃが芋	卵/豚挽肉/油揚げ/米 みそ/牛乳	玉葱/人参/青ピーマン干 し椎茸/切り干し大根/ いんげん/きゃべつ/玉 葱/あおのり	牛乳 あられ	牛乳 フライドポテト
25	火	ごはん タンダリーチキン フレンチサラダ スープ(小松菜 えのき)	精白米/調合油/ドー ナッツ	鶏肉モモ/ヨーグルト/ 牛乳	玉葱/にんにく/きゃべ つ/きゅうり/人参/小松 菜/えのきたけ	ヨーグルト	牛乳 ドーナッツ(市販品)
26	水	ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ 春雨スープ(人参 春雨 青ねぎ)	精白米/調合油/片栗 粉/ごま油/砂糖/春雨 /せんべい/ビスケット	木綿豆腐/豚挽肉/米 みそ/飲むヨーグルト	干し椎茸/人参/ねぎ/ にんにく/しょうが/わか め/きゅうり/トマト/青ね ぎ	牛乳 クラッカー	飲むヨーグルト せんべい ビスケット
27	木	ごはん 鮭のみそ焼き きゃべつの磯あえ 野菜わん	精白米/砂糖/調合油 /ビーフン(乾)	鮭/米みそ/牛乳/豚モ モ	きゃべつ/焼きのり/だ いこん/ごぼう/ねぎ/人 参/玉葱/青ピーマン	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きビーフン
28	金	会食会 パン 鶏肉とじゃが芋のハーブ焼き ブロッコリー ミネストローネ 季節の果物	パン/じゃが芋/調合 油/マカロニ/精白米/ いりごま	鶏肉モモ/ベーコン/プロ セスチース	パセリ/ブロッコリー/に んにく/人参/玉葱/ホ ールトマト/焼きのり	牛乳 せんべい	お茶 ゆかりおにぎり チーズ
29	土	ごはん 豚のしょうが焼き トマト ブロッコリー わかめスープ	精白米/調合油/せん べい/ビスケット	豚モモ/牛乳	玉葱/しょうが/トマト/ブ ロッコリー/わかめ/ね ぎ	チーズ	牛乳 菓子

6月

～食育月間 食べる力は生きる力～

毎年6月は食育月間です。これは国が定めた期間で、

①「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけること

②健全な食生活を実践できる力を育むこと

を目標に設けられた、「食」について考える期間です。

母の会でも、旬の食材を楽しんだり、行事食を味わうことで、

子どもたちに日本の食文化を伝えていきたいと考えています。

ぜひご家庭でも、食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、

食に関心をもつための取り組みをしてみてくださいはいかがでしょうか。

☆ご家庭でできる食育☆

- ・一緒に食事の支度をしてみよう
- ・家族で食卓を囲みましょう
- ・早寝早起き朝ごはんて生活リズムを整えよう
- ・地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れてみましょう
- ・家庭菜園や農業などを体験する機会をもってみよう



～旬の食材～ 6月から夏へ向け旬をむかえる食材を紹介します。

いんげん … カロテンを多く含みます。 パプリカ … ビタミンC、カロテンを多く含みます。

すずき … 夏の代表的な白身魚のひとつです。高たんぱく、低脂肪で淡泊な味わいです。

さくらんぼ … 主成分は炭水化物ですが、葉酸、カリウムも比較的多く含みます。

びわ … 主成分は炭水化物ですが、カロテンやミネラル分も多く含みます。

