

令和元年



6月のこんだて



こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
2	日							
3	月	こまるせんべい お茶	ごはん	豚肉生姜焼・切干大根中華サラダ 牛乳	ヨーグルト クラッカー・お茶	豚肉・ヨーグルト ちくわ	油 砂糖	きゅうり・人参 玉葱・しめじ・生姜
4	火	ミレービスケット お茶	五穀ごはん	生揚げカレー・福神漬・ほうれん草ツナサラダ 柑橘・牛乳	ピザトースト お茶	生揚げ・ツナ チーズ	油・じゃが芋 食パン	玉葱・ピーマン ほうれん草・人参
5	水	星せんべい お茶	ごはん	ユーリンチー・きゅうりハムサラダ わかめスープ	スティック野菜 (みそマヨ)・牛乳	鶏肉 ハム	ごま・片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	玉葱・人参・もやし きゅうり・ねぎ
6	木	豆花クッキー お茶	ごはん	八宝菜・きゅうりごま和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	バナナ・キウイ 牛乳	豚肉・いか なると・油揚げ	片栗粉 油・ごま	白菜・玉葱・人参 竹の子・きくらげ・生姜
7	金	食パン お茶	ごはん	アジフライ・ひじきコールスロー・トマト お茶	肉みそ麺 牛乳	アジ 豚肉	油・中華麺・薄力粉 食パン・パン粉	きゅうり・キャベツ 玉葱・ひじき・トマト
8	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
9	日							
10	月	クラッカー お茶	ごはん	鮭照り焼き・スパゲティサラダ・トマト お茶	日向夏ゼリー ミレービスケット・牛乳	鮭 魚肉ソーセージ	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり・人参 コーン・トマト
11	火	ミニわかめ煎餅 お茶	さくらごはん	生揚げもやし炒め・青菜キャベツおなか和え みそ汁(絹さや・玉葱)	あべかわマカロニ 牛乳	生揚げ・おなか ちくわ・きな粉	マカロニ・砂糖 片栗粉・油	キャベツ・人参・もやし にら・ほうれん草
12	水	アスパラビスケット お茶	ごはん	マカロニグラタン・キャベツ胡麻サラダ 柑橘・お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉・魚肉ソーセージ チーズ	ごま・薄力粉・ノンエッグ マカロニ・バター	キャベツ・もやし 玉葱・人参・マツタケ
13	木	バナナ お茶	きつねうどん	かじき竜田揚げ・きのこサラダ お茶	ケチャップおにぎり 牛乳	かじき 油揚げ	うどん・ごま油 片栗粉・油	きゅうり・しめじ 玉葱・人参・えのき
14	金	きな粉せんべい お茶	ごはん	鶏のごま照り焼き・ほうれん草じゃこ和え みそ汁(わかめ・玉葱・油揚げ)	あじさいゼリー お茶	鶏肉 じゃこ・油揚げ	ごま 砂糖	ほうれん草・人参 玉葱・えのき
15	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
16	日							
17	月	しらすせんべい お茶	ごはん	生揚げのカレーそばろ煮・サラダバイキング お茶	きな粉トースト 牛乳	豚肉 生揚げ・きな粉	食パン・油 マーガリン	玉葱・いんげん・生姜 人参・レタス・キャベツ
18	火	りんごゼリー お茶	ごはん	かつおフレーク・ごぼうサラダ・バナナ 牛乳	まんじゅう お茶	かつおなまり節 お茶	油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう・蓮根・人参 きゅうり・生姜
19	水	こまるせんべい お茶	ごはん	麻婆豆腐・ひじき中華サラダ・トマト 牛乳	杏仁豆腐 お茶	豚肉 豆腐	片栗粉 ごま油・砂糖	きゅうり・もやし 人参・ねぎ・椎茸
20	木	胚芽クッキー お茶	ごはん	かじき酢豚風・きゅうりとえのきの酢の物 お茶	キウイ・柑橘 牛乳	かじき カニカマ	片栗粉・油 砂糖	人参・きゅうり 竹の子・干椎茸・アスパラ
21	金	星せんべい お茶	ごはん	マーマレードチキン・人参コーングラッセ アスパラソーセージ炒め・お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉・魚肉ソーセージ チーズ	油・砂糖 バター	人参・コーン アスパラ・キャベツ
22	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
23	日							
24	月	きな粉せんべい お茶	食パン	チキンときのこのトマトシチュー・温野菜 バナナ・お茶	ボンデケーキ 牛乳	鶏肉・チーズ きな粉	食パン・バター 薄力粉・砂糖	玉葱・しめじ・ノン キャベツ・人参
25	火	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	鯖の塩焼き・のり納豆 呉汁	すいか 牛乳	鯖・納豆 大豆・油揚げ	油	大根・人参・ねぎ ごぼう・きゅうり・すいか
26	水	ミレービスケット お茶	ごはん	蓮根つくね焼き・わかめサラダ・トマト 牛乳	デザート お茶	鶏肉	ごま油 パン粉・片栗粉	大根・きゅうり 蓮根・玉葱
27	木	ももゼリー お茶	ごはん	こがね煮・いんげんごまマヨネーズ 牛乳	シュガートースト 野菜ジュース	生揚げ・豚肉 カニカマ	ノンエッグマヨネーズ 食パン・じゃが芋	人参・玉葱・干椎茸 竹の子・いんげん
28	金	豆花クッキー お茶	ごはん	豆腐中華煮・切昆布煮 すまし汁(麩・えのき・三つ葉)	グレープフルーツ バナナ・牛乳	豆腐 豚肉	片栗粉 麩・砂糖	人参・椎茸・いんげん 昆布・えのき・三つ葉
29	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
30	日							

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

【食育の日】6月19日

6月は食育月間です。健全な心身を培い豊かな人間性を育むために、食育は重要なテーマです。こども園では、月間食育計画をもとに、毎日食育を取り入れています。毎月19日には、給食の先生と食育を行います。旬の食材に触れたり、人参の皮むきなどのお手伝い、3色の仲間分けなどを取り入れています。

スプーンマークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください

6月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	541kcal
タンパク質	20.8g
脂質	17.2g
塩分	1.4g

