

令和元年度  
六満こども園  
幼児食

# 6月の献立

## ★旬の食材★

胡瓜・アスパラガス・オクラ・茄子  
キャベツ・トマト・メロン・鯰

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
10 ・ 24 (月)	<p>・<u>すき焼き風煮</u> ・<u>ごはん</u> 牛肉・人参・白菜・玉葱・糸こんにゃく・麩 醤油・砂糖・みりん・かつお</p> <p>・<u>きゅうりの酢の物</u> きゅうり・わかめ・もやし・酢・醤油・三温糖</p> <p>・<u>味噌汁</u> 玉葱・人参・ほうれん草・かつお・味噌</p>	<p><u>おかき</u></p> <p>・ <u>おじゃこ</u></p>	3 ・ 17 (月)	<p><b>お弁当の日です!</b></p> <p>愛情たっぷりの 手作りお弁当を お願いします♪</p> 	<p>★ <u>ラスク</u> 食パン バター 三温糖</p>
25 (火)	<p>・<u>鯖フライ</u> ・<u>ごはん</u> 鯖・塩・酒・小麦粉・パン粉</p> <p>・<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー・コーン・人参・三温糖・醤油</p> <p>・<u>ミネストローネ</u> キャベツ・玉葱・人参・エリンギ・パイエルン パセリ・コンソメ・トマト缶・醤油</p>	<p>★ <u>みかん寒天</u> みかん缶 粉寒天 三温糖</p>	4 ・ 18 (火)	<p>・<u>鯖の塩麹焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鯖・塩麹</p> <p>・<u>厚揚げと小松菜の煮びたし</u> 厚揚げ・小松菜・人参・しめじ・かつお・三温糖 醤油・みりん</p> <p>・<u>赤だし</u> 大根・わかめ・玉葱・人参・三つ葉・赤味噌・かつお</p>	<p>★ <u>メロン</u> ・ <u>クッキー</u> 小麦粉・バター 三温糖・卵</p>
12 ・ 26 (水)	<p>・<u>鶏肉の野菜炒め</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・玉葱・パプリカ・キャベツ・白ねぎ・塩麹・醤油</p> <p>・<u>海藻サラダ</u> 海藻・人参・胡瓜・大根・ごま・酢・醤油・三温糖 ごま油</p> <p>・<u>味噌汁</u> 人参・もやし・小松菜・かつお・味噌</p>	<p>★ <u>鮭おにぎり</u> 米・鮭・塩</p>	5 ・ 19 (水)	<p>・<u>納豆みそのせ丼</u> 米・豚ミンチ・納豆・玉葱・人参・葱・生姜 酒・三温糖・赤味噌・みりん・醤油</p> <p>・<u>アスパラのベーコン和え</u> アスパラ・ベーコン・パプリカ・エリンギ・醤油 三温糖</p> <p>・<u>もやしスープ</u> もやし・ほうれん草・コーン・醤油・中華味</p>	<p>★ <u>ウィンナー</u> パン 強力粉・塩 パイエルン サラダ油 三温糖 ドライイースト</p>
13 ・ 27 (木)	<p>・<u>鯖の塩焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鯖・塩・酒</p> <p>・<u>ほうれん草のぬた</u> ほうれん草・人参・こんにゃく・油揚げ・三温糖 白味噌・酢</p> <p>・<u>すまし汁</u> 人参・えのき・水菜・玉葱・かつお・醤油</p>	<p>★ <u>マカロニ</u> <u>きな粉</u> マカロニ きな粉・三温糖</p>	6 ・ 20 (木)	<p>・<u>鮭の野菜あんかけ</u> ・<u>ごはん</u> 鮭・玉葱・人参・ピーマン・醤油・みりん・三温糖</p> <p>・<u>オクラとささみの梅風味</u> オクラ・大根・ささみ・梅・かつお・醤油・三温糖</p> <p>・<u>味噌汁</u> 油揚げ ・人参・玉葱・ねぎ・かつお・味噌</p>	<p>★ <u>菜飯</u> <u>おにぎり</u> 米・小松菜 胡麻 ちりめんじゃこ 醤油・三温糖 ごま油</p>
14 ・ 28 (金)	<p>・<u>カレーライス</u> 牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・エリンギ・米 グリーンピース・コンソメ・カレールウ</p> <p>・<u>トマトと胡瓜のサラダ</u> トマト・胡瓜・コーン・キャベツ・醤油・三温糖</p>	<p>★ <u>ポップ</u> <u>コーン</u> ポップコーン豆 バター・塩</p>	7 ・ 21 (金)	<p>・<u>豚肉の中華炒め</u> 豚肉・きくらげ・パプリカ・キャベツ・ニラ・玉葱 醤油・三温糖・オイスターソース・中華味</p> <p>・<u>茄子のポン酢和え</u> 茄子・もやし・胡瓜・ポン酢・三温糖</p> <p>・<u>わかめスープ</u> わかめ・玉葱・舞茸・中華味・醤油</p>	<p><u>チーズ</u> ・ <u>せんべい</u></p>
1 ・ 15 ・ 29 全	<p>・<u>肉うどん</u> うどん・牛肉・玉葱・かまぼこ・葱・醤油・みりん・三 温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>バナナ</u></p>	<p><u>おかき</u></p>	8 ・ 22 (土)	<p>・<u>きつねうどん</u> うどん・油揚げ・かまぼこ・葱・醤油・みりん 三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>オレンジ</u></p>	<p><u>クラッカー</u></p>

【6月11日(火)月お誕生感謝会メニュー月】

【お弁当の日：3日・17日】

・牛肉とレタスの味噌ピラフ…米・牛肉・コーン・レタス・赤味噌・醤油 ・ 白身魚のフライ…白身魚・塩・小麦粉・パン粉

・カラフルサラダ…胡瓜・パプリカ・キャベツ・もやし・三温糖・醤油 ・ オニオンスープ…玉葱・人参・パセリ・コンソメ・醤油

★おやつ★・ココアケーキ…小麦粉・三温糖・ベーキングパウダー・バター・牛乳・ココアパウダー・粉糖

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです!

※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日3時に牛乳を飲んでます。

### <ビタミンB群を摂って梅雨を元気に乗り切ろう>

晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあり寒暖差も大きい梅雨時。疲れやすくなったり体調不良にもなりやすい季節だといわれています。

そんな疲れやすい6月を元気に過ごすために、疲労回復にも効果的な「ビタミンB群」を積極的に摂りましょう。

ビタミンB群を多く含む食材は、豚肉・レバー・鯖・納豆などです。日々の食事から疲れにくい身体づくりをして梅雨を乗り切りましょう!

★旬の食材★

胡瓜・アスパラガス・オクラ・茄子  
キャベツ・トマト・メロン・鯡

# 6月の献立

令和元年度  
六満こども園  
乳児食

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
10 ・ 24 (月)	<p>・<u>すき焼き風煮</u> ・<u>ごはん</u> 牛肉・人参・白菜・玉葱・糸こんにゃく・麩 醤油・砂糖・みりん・かつお</p> <p>・<u>きゅうりの酢の物</u> きゅうり・わかめ・もやし・酢・醤油・三温糖</p> <p>・<u>味噌汁</u> 玉葱・人参・ほうれん草・かつお・味噌</p>	<p><u>おかき</u> ・ <u>おじゃこ</u></p>	3 ・ 17 (月)	<p>・<u>鶏肉のトマト煮込み</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・茄子・玉葱・ズッキーニ・人参 トマト缶・醤油・ウスターソース・三温糖</p> <p>・<u>里芋マヨネーズ</u> 里芋・ベーコン・ブロッコリー・塩・醤油・マヨネーズ</p> <p>・<u>レタススープ</u> レタス・人参・玉葱・コンソメ・醤油</p>	<p>★ <u>ラスク</u> 食パン バター 三温糖</p>
25 (火)	<p>・<u>鯡フライ</u> ・<u>ごはん</u> 鯡・塩・酒・小麦粉・パン粉</p> <p>・<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー・コーン・人参・三温糖・醤油</p> <p>・<u>ミネストローネ</u> キャベツ・玉葱・人参・エリンギ・バイエルン パセリ・コンソメ・トマト缶・醤油</p>	<p>★ <u>みかん寒天</u> みかん缶 粉寒天 三温糖</p>	4 ・ 18 (火)	<p>・<u>鯡の塩麩焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鯡・塩麩</p> <p>・<u>厚揚げと小松菜の煮びたし</u> 厚揚げ・小松菜・人参・しめじ・かつお・三温糖 醤油・みりん</p> <p>・<u>赤だし</u> 大根・わかめ・玉葱・人参・三つ葉・赤味噌・かつお</p>	<p>★ <u>メロン</u> ・ <u>クッキー</u> 小麦粉・バター 三温糖・卵</p>
12 ・ 26 (水)	<p>・<u>鶏肉の野菜炒め</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・玉葱・パプリカ・キャベツ・白ねぎ・塩麩・醤油</p> <p>・<u>海藻サラダ</u> 海藻・人参・胡瓜・大根・ごま・酢・醤油・三温糖 ごま油</p> <p>・<u>味噌汁</u> 人参・もやし・小松菜・かつお・味噌</p>	<p>★ <u>鮭おにぎり</u> 米・鮭・塩</p>	5 ・ 19 (水)	<p>・<u>納豆みそのせ丼</u> 米・豚ミンチ・納豆・玉葱・人参・葱・生姜 酒・三温糖・赤味噌・みりん・醤油</p> <p>・<u>アスパラのベーコン和え</u> アスパラ・ベーコン・エリンギ・パプリカ・醤油 三温糖</p> <p>・<u>もやしスープ</u> もやし・ほうれん草・コーン・醤油・中華味</p>	<p>★ <u>ウィンナー</u> パン 強力粉・塩 バイエルン サラダ油 三温糖 ドライイースト</p>
13 ・ 27 (木)	<p>・<u>鯡の塩焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鯡・塩・酒</p> <p>・<u>ほうれん草のめた</u> ほうれん草・人参・こんにゃく・油揚げ・三温糖 白味噌・酢</p> <p>・<u>すまし汁</u> 人参・えのき・水菜・玉葱・かつお・醤油</p>	<p>★ <u>マカロニ</u> きな粉 マカロニ きな粉・三温糖</p>	6 ・ 20 (木)	<p>・<u>鮭の野菜あんかけ</u> ・<u>ごはん</u> 鮭・玉葱・人参・ピーマン・醤油・みりん・三温糖</p> <p>・<u>オクラとささみの梅風味</u> オクラ・大根・ささみ・梅・かつお・醤油・三温糖</p> <p>・<u>味噌汁</u> 油揚げ・人参・玉葱・ねぎ・かつお・味噌</p>	<p>★ <u>菜飯</u> <u>おにぎり</u> 米・小松菜 胡麻 ちりめんじゃこ 醤油・三温糖 ごま油</p>
14 ・ 28 (金)	<p>・<u>ハヤシライス</u> 牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・エリンギ・米 グリーンピース・コンソメ・ケチャップ</p> <p>・<u>トマトと胡瓜のサラダ</u> トマト・胡瓜・コーン・キャベツ・醤油・三温糖</p>	<p>★ <u>ポップ</u> <u>コーン</u> ポップコーン豆 バター・塩</p>	7 ・ 21 (金)	<p>・<u>豚肉の中華炒め</u> 豚肉・きくらげ・パプリカ・キャベツ・ニラ・玉葱 醤油・三温糖・オイスターソース・中華味</p> <p>・<u>茄子のポン酢和え</u> 茄子・もやし・胡瓜・ポン酢・三温糖</p> <p>・<u>わかめスープ</u> わかめ・玉葱・舞茸・中華味・醤油</p>	<p><u>チーズ</u> ・ <u>せんべい</u></p>
1 ・ 15 ・ 29 土	<p>・<u>ぐつぐつ肉うどん</u> うどん・牛肉・玉葱・かまぼこ・ほうれん草 人参・醤油・みりん・三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>バナナ</u></p>	<p><u>おかき</u></p>	8 ・ 22 (土)	<p>・<u>ぐつぐつきつねうどん</u> うどん・油揚げ・かまぼこ・ほうれん草・人参 醤油・みりん・三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>オレンジ</u></p>	<p><u>クラッカー</u></p>

【6月11日(火)月お誕生感謝会メニュー月】

【お弁当の日 3日・17日】

・牛肉とレタスの味噌ピラフ…米・牛肉・コーン・レタス・赤味噌・醤油 ・ 白身魚のフライ…白身魚・塩・小麦粉・パン粉

・カラフルサラダ…胡瓜・パプリカ・キャベツ・もやし・三温糖・醤油 ・ オニオンスープ…玉葱・人参・パセリ・コンソメ・醤油

★おやつ★・ココアケーキ…小麦粉・三温糖・ベーキングパウダー・バター・牛乳・ココアパウダー・粉糖

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです！

※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日10時と3時に牛乳を飲んでます。

<ビタミンB群を摂って梅雨を元気に乗り切ろう>

晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあり寒暖差も大きい梅雨時。疲れやすくなったり体調不良にもなりやすい季節だといわれています。そんな疲れやすい6月を元気に過ごすために、疲労回復にも効果的な「ビタミンB群」を積極的に摂りましょう。

ビタミンB群を多く含む食材は、豚肉・レバー・鯖・納豆などです。日々の食事から疲れにくい身体づくりをして梅雨を乗り切りましょう！

# 6月の献立

日	初期	中期	後期	おやつ	日	初期	中期	後期	おやつ
10 ・24 (月)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・白菜 ペースト	・おかゆ ・鶏肉の野菜煮 鶏ミンチ・ほうれん草 人参 ・白菜のお浸し 白菜・もやし ・味噌汁 五葱・人参	・軟飯 ・鶏肉の野菜煮 鶏ミンチ・ほうれん草 人参 ・白菜のお浸し 白菜・もやし ・味噌汁 五葱・人参	たかきび ぼーる	3 ・17 (月)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・里芋 ペースト	・おかゆ ・鶏肉と里芋の煮物 鶏ミンチ・里芋 ブロッコリー ・人参のサラダ 人参・ズッキーニ ・レタススープ レタス・玉葱	・軟飯 ・鶏肉と里芋の煮物 鶏ミンチ・里芋 ブロッコリー ・人参のサラダ 人参・ズッキーニ ・レタススープ レタス・玉葱	★ 粉吹き芋 じゃが芋
25 (火)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・白身魚の柔らかか煮 白身魚・キャベツ・玉葱 ・ブロッコリーサ ラダ ブロッコリー・人参 ・オニオンスープ 玉葱	・軟飯 ・白身魚の柔らかか煮 白身魚・キャベツ・玉葱 ・ブロッコリーサ ラダ ブロッコリー・人参 ・オニオンスープ 玉葱	★ オレンジ 寒天 オレンジ 粉寒天	4 ・18 (火)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・白身魚の野菜煮 白身魚・人参・玉葱 ・大根サラダ 大根・人参 ・味噌汁 小松菜・玉葱	・軟飯 ・白身魚の野菜煮 白身魚・人参・玉葱 ・大根サラダ 大根・人参 ・味噌汁 小松菜・玉葱	バナナ
12 ・26 (水)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・胡瓜 ペースト	・おかゆ ・ささみの野菜煮 ささみ・玉葱・キャベツ ・大根サラダ 大根・人参 ・小松菜スープ 小松菜	・軟飯 ・ささみの野菜煮 ささみ・玉葱・キャベツ ・大根サラダ 大根・人参 ・小松菜スープ 小松菜	たかきび ぼーる	5 ・19 (水)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・ほうれん 草ペースト	・和風雑炊 米・豆腐・人参・玉葱 グリンピース ・もやしサラダ もやし・人参 ・ポバイスープ ほうれん草・玉葱	・和風丼 米・豆腐・人参・玉葱 グリンピース ・もやしサラダ もやし・人参 ・ポバイスープ ほうれん草・玉葱	【中期】 ★パンがゆ 【後期】 ★プレーン パン 強力粉・砂糖 塩・サラダ油 ドライイースト 粉ミルク (中期のみ)
13 ・27 (木)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・ほうれん 草ペースト	・おかゆ ・白身魚の煮物 白身魚・玉葱 グリンピース ・ほうれん草のお浸し ほうれん草・人参 ・味噌汁 玉葱・人参	・軟飯 ・白身魚の煮物 白身魚・玉葱 グリンピース ・ほうれん草のお浸し ほうれん草・人参 ・味噌汁 玉葱・人参	★ ヨロココ かぼちゃ	6 ・20 (木)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・白身魚の野菜煮 白身魚・人参・大根 ・ピーマンの和え物 ピーマン・人参 ・玉葱スープ 玉葱	・軟飯 ・白身魚の野菜煮 白身魚・人参・大根 ・ピーマンの和え物 ピーマン・人参 ・玉葱スープ 玉葱	【中期】 ★きな粉粥 【後期】 ★きな粉 おにぎり 米・きな粉
14 ・28 (金)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・じゃが芋 ペースト	・リゾット 米・鶏ミンチ・人参 じゃが芋・キャベツ ・きゅうりサラダ きゅうり・人参	・ハヤシライス 米・鶏ミンチ・人参 じゃが芋・キャベツ ・きゅうりサラダ きゅうり・人参	★ 人参蒸しパン	7 (金)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・キャベツ ペースト	・おかゆ ・ささみの柔らかか煮 ささみ・玉葱・人参 ・キャベツサラダ キャベツ・パプリカ ・野菜汁 もやし・人参	・おかゆ ・ささみの柔らかか煮 ささみ・玉葱・人参 ・キャベツサラダ キャベツ・パプリカ ・野菜汁 もやし・人参	野菜チップ
1 ・15 ・29 (土)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・人参 ペースト	・くつつ煮込みうどん うどん・ささみ・人参・ほうれん草 ・バナナ		ビスケット	8 ・22 (土)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・ほうれん草 ペースト	・くつつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草 ・オレンジ		クラッカー

【6月11日(火)お生感謝祭メニュー 月】

【初期】・つぶしがゆ ・白身魚ペースト ・キャベツペースト

【中期・後期】・おかゆ(中期)軟飯(後期) ・白身魚煮…白身魚・玉葱・パプリカ・グリンピース ・胡瓜サラダ…胡瓜・人参  
・オニオンスープ…玉葱

★おやつ★ ・オレンジ蒸しパン…オレンジ・小麦粉・三温糖・ベーキングパウダー・サラダ油(後期のみ)

※献立は都合により変更する場合があります。※★マークは手作りおやつです! ※10時と3時にお茶または牛乳(ミルク)を飲みます。

<ビタミンB群を摂って梅雨を元気に乗り切ろう>

晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあり寒暖差も大きい梅雨時。疲れやすくなったり体調不良にもなりやすい季節だといわれています。そんな疲れやすい6月を元気に過ごすために、疲労回復にも効果的な「ビタミンB群」を積極的に摂りましょう。ビタミンB群を多く含む食材は、豚肉・レバー・鱈・納豆などです。日々の食事から疲れにくい身体づくりをして梅雨を乗り切りましょう!