

# 6月の献立表

ふじま幼稚園 2019年 6月



日曜日	屋敷 午前おやつ 午後おやつ	赤く 血や肉になるもの		緑く からだの調子を整えるもの		黄く 力や体温となるもの		その他
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類類・砂糖類・いも類				
1 土	ホットドック 野菜ソナリッド アスバラソテー ミルクスープ	丸刈鹿ウインナー ツナ ベーコン 牛乳	きゃべつ、人参、胡瓜 アスパラ、玉葱 人参、コーン、グリーンピース	ロールパン ロールパン、砂糖、サラダ油 サラダ油		ケチャップ 塩、醤油、酢 塩、こしょう コンソメ、クリームシチューフレーク 塩、こしょう		
	ほかうげ 麦茶			ほかうげ		麦茶 塩、こしょう 砂糖 焼酎 米		
3 月	さけのマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え ほうれん草と葱の味噌汁 ご飯	さけ、スキムミルク、牛乳 かつお節 味噌	玉葱、ハセリ 白菜、人参 ほうれん草	マヨネーズ、サラダ油 砂糖、胡麻油 焼酎 米		麦茶 塩、こしょう 砂糖 天然だし		
	野菜フリッツ 牛乳	牛乳	野菜ジュース	バター、胡麻、ホットケーキミックス				
4 火	炒り鶏 はりはり漬け つみれ汁 わかめごはん	鶏肉 いわしつみれ	人参、こぼろ、大根、蓮根、いんげん 切干大根、胡瓜 三つ葉、大根 わかめ	サラダ油、砂糖 砂糖、胡麻油 米		醤油、みりん、塩、天然だし 酢、醤油 天然だし、塩、醤油		
	アップルパイ 麦茶		りんご缶	きょうざの皮、りんごジャム、サラダ油		麦茶		
5 水	豆腐と野菜の中巻蒸し 小松菜と海苔のサラダ にら玉スープ 赤ちゃんせんべい ツナハン 牛乳	豚肉、丸刈鹿竹輪、豆腐 玉子	白菜、干し椎茸、人参、絹さや、生姜 小松菜、きゃべつ、焼のり にら、玉葱	片栗粉、胡麻油、米 胡麻油 胡麻油、片栗粉		鶏がらスープ、醤油、みりん、塩 こしょう 醤油、酢 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう 赤ちゃんせんべい		
	ハンバーグ 和風ソース 大根と水菜サラダ とろろ昆布汁 ご飯 ウエハース 青りんごゼリー 麦茶	丸刈鹿ハンバーグ かにかま	大根、コーン、水菜 昆布、万能葱	砂糖 マヨネーズ、砂糖 米 Ca&Mg パニラウエハース 青りんごゼリーの素		醤油、みりん、天然だし 醤油、塩 天然だし、塩、醤油		
7 金	厚揚げと野菜のタレ炒め すまし汁 バナナ ご飯 ホーロ 黒糖蒸しパン 牛乳	厚揚げ	玉葱、赤パプリカ、葱、にんにく、生姜 えのき茸、わかめ バナナ	サラダ油 ホーロ 小麦粉、黒砂糖		麦茶 焼肉のたれ、塩、こしょう 料理酒、塩、醤油、天然だし		
	和風きのこかき揚げ コンソメスープ (7月7日-7日) ミニゼリー バナナ サラダせんべい 麦茶	丸刈鹿ウインナー	玉葱、しめじ、舞茸、えのき茸、焼のり ブロッコリー、コーン、玉葱	サラダ油 スバゲティ、オリーブオイル、サラダ油 フルーツゼリー		麦茶 焼肉のたれ、塩、こしょう 料理酒、塩、醤油、天然だし		
10 月	コンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ ご飯 赤ちゃんせんべい メープルグッキー 牛乳	ベーコン	にんにく、玉葱、マッシュルーム コーン、きゃべつ、胡瓜 ほうれん草	サラダ油 サラダ油、砂糖 サラダ油 米		醤油、みりん、天然だし 醤油、料理酒、塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう 赤ちゃんせんべい		
	厚焼き玉子 (ひじきほうれん草 人参しめじ) さつま手といんげんの味噌汁 ご飯 マリービスケット オレンジブルーチェ 麦茶	鶏肉 玉子	ほうれん草、ひじき、玉葱 人参 いんげん	サラダ油、砂糖 サラダ油、砂糖 さつま芋 米	ホットケーキミックス、バター メープルシロップ	天然だし、料理酒、醤油 めんつゆ 天然だし		
12 水	大豆とひき肉のカレーライス 海藻と豆腐のサラダ 甘みかん缶 ウエハース チーズトースト 牛乳	大豆、豚肉 豆腐	人参、玉葱、生姜、にんにく 海藻ミックス、大根、赤パプリカ 甘みかん缶	サラダ油、米 砂糖、胡麻油、胡麻 ハニラウエハース 食パン、マーガリン		麦茶 カレー粉、丸刈鹿カレーフレーク ケチャップ、ウスターソース 醤油、酢		
	もやしラーメン ポテトサラダ あじさいゼリー チーズ ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 ロースハム	コーン、にら、玉葱、もやし 胡瓜 ぶどうジュース、寒天、りんごジュース	中華麺、サラダ油 じゃが芋、マヨネーズ 砂糖		醤油ラーメンスープ、塩、こしょう 塩		
14 金	タッカルビ丼 ナムル 春雨スープ ホーロ マカロニきなこと 牛乳	鶏肉	玉葱、人参、きゃべつ、にんにく、生姜 もやし、ほうれん草、赤パプリカ しめじ、長葱	じゃが芋、サラダ油、砂糖、米 胡麻、砂糖、胡麻油 春雨、胡麻油		天然だし、料理酒、醤油 醤油 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう		
	きつねうどん 花野菜ソテー ミニゼリー マリービスケット 醤油せんべい 麦茶	油揚げ 丸刈鹿ウインナー	わかめ、長葱 ブロッコリー、カリフラワー、コーン	うどん、砂糖、天かす、花魁 サラダ油 フルーツゼリー マリービスケット		天然だし、醤油、みりん コンソメ、塩、こしょう		
17 月	春巻き 中華和え チンゲン菜スープ ご飯 ウエハース レアチーズゼリー 麦茶	ナルト	もやし、胡瓜、人参 青梗菜、長葱	サラダ油、春巻 胡麻油、砂糖 胡麻油、胡麻 米		醤油、鶏がらスープ 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう		
	酢豚 キノコのスープ オレンジ ご飯 赤ちゃんせんべい いももち 麦茶	豚肉	生姜、椎茸、人参、玉葱、葱、ピーマン しめじ、えのき茸、長葱 オレンジ	片栗粉、サラダ油、さつま芋、砂糖 胡麻油 米		麦茶 醤油、ケチャップ、酢 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう		
19 水	ミートソーススバゲティ フライドポテト 野菜山椒スープ ウエハース おからマフィン 牛乳	豚肉	ピーマン、玉葱、人参、にんにく 大根、玉葱、人参、しめじ、コーン	スバゲティ、サラダ油、砂糖 じゃが芋、サラダ油 サラダ油		ケチャップ、丸刈鹿ハヤジフレーク コンソメ、塩 塩 コンソメ、塩、こしょう		
	タンツリーチキン 南瓜とレーズンのサラダ コンソメスープ ロールパン チーズ しらすおやき 麦茶	鶏肉、ヨーグルト	にんにく、生姜 南瓜、枝豆、レーズン 人参、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、玉葱	マヨドレ ロールパン		つけだれ、カレー粉、塩、ケチャップ 塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう		
21 金	さばの塩焼き 納豆和え 大根と揚げの味噌汁 ご飯 ホーロ ブルーベリークラッカーサンド 牛乳	さば 納豆 油揚げ、味噌	人参、もやし、きゃべつ、オクラ 大根、万能葱	サラダ油 マヨドレ 米 ホーロ		塩、中濃ソース、ケチャップ 麦茶 塩 醤油 天然だし		
		牛乳		クラッカー、ブルーベリージャム				

# 6月の献立表

ふじま幼稚園 2019年 6月



日曜日	屋食		さいりょう			
	午前おやつ	午後おやつ	赤く 血や肉になるもの	緑く からだの潤子を養えるもの	黄く 力や体温となるもの	その他
22 土	焼き豚とコーンのチャーハン		7対麻竹輪	ピーマン,玉葱,コーン,長葱	米,サラダ油	チャーシュー,鶏がらスープ,塩,こしょう,醤油
24 月	マヨ醤油和え 中華スープ		高野豆腐,味噌	きゃべつ,人参,わかめ,長葱	マヨドレ	醤油,塩,中華味,醤油,塩,こしょう
25 火	赤ちゃんせんべい マリービスケット				マリービスケット	赤ちゃんせんべい
26 水	豚肉のスタミナ炒め もやしと小松菜のなめたけ和え 味噌汁	豚肉 高野豆腐,味噌		玉葱,人参,黄パプリカ,生姜,もやし,小松菜,人参,なめ首,長葱,なめこ	サラダ油	味噌,焼肉のたれ,天然だし
27 木	ポニー さつま芋とりんこの甘煮	牛乳		りんご,レーズン	米 ポニー さつま芋,砂糖	
28 金	鶏肉のパン粉焼き アスパラサラダ すまし汁	鶏肉		パセリ 人参,コーン,アスパラ,きゃべつ,玉葱,わかめ	パン粉,オリーブオイル	塩,こしょう,油,酢,塩,砂糖,こしょう,料理酒,塩,醤油,天然だし
29 土	蒸しさつま芋 味噌蒸しパン	味噌,牛乳 牛乳			米 さつま芋 小麦粉,砂糖	ベーキングパウダー
30 日	ハヤシライス	豚肉		玉葱,マッシュルーム,グリーンピース	サラダ油,米	7対麻ハヤシライス,ウスターソース,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう
1 月	ツナマカロニサラダ いちごゼリー クッキー	ツナ		人参,胡瓜	シェルマカロニ,マヨネーズ いちごゼリーの素 ハニークッキー	塩,こしょう
2 火	ジャコウライス 牛乳	牛乳			食パン,グラニュー糖,マーガリン	
3 水	白身魚フライ やまつきキャベツ トマトのスープ ロールパン	白身フライ		きゃべつ,ピーマン,昆布,水煮トマト,玉葱,にんにく	サラダ油 胡麻油 じゃが芋,オリーブオイル ロールパン	中濃ソース 塩,醤油 コンソメ,こしょう
4 木	蒸しおぼろ チーズおかおにぎり	チーズ,かつお節		南瓜	米	醤油 味噌
5 金	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草サラダ オニオンスープ ご飯 カルピスポンチ	鶏肉 ハム		にんにく,生姜 ほうれん草,コーン,人参,玉葱,しめじ	マーマレードジャム サラダ油,砂糖 オリーブオイル	酢,塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう
6 土	マリービスケット きなこスナッヅ	きな粉		バナナ,パイナップル,黄桃缶,レッドチェリー,レモン	マリービスケット 焼酎,サラダ油,グラニュー糖	ハニラエッセンス 味噌
7 日	オムライス バスタサダ 小松菜と人参のスープ バナナ	7対麻ワインナー,玉子		玉葱,人参,コーン,グリーンピース 胡瓜,人参 小松菜,人参	米,マーガリン,砂糖 スパゲティ,マヨドレ	塩,こしょう,ケチャップ 塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう
8 月	ほたはた焼きせんべい 麦茶			バナナ	ほたはた焼き	麦茶

※27品目アレルギー不使用の食材には 7対麻 と表記しています。  
※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

## 給食室より

梅雨入りも間近になりました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続き、体調をくずしがちです。まだ暑さに体が慣れていませんので、しっかりと休息、水分補給を行い、身近な衛生に気をつけていきましょう。

特に食中毒は1年で一番発生しやすい月です。食中毒は食べ物の味、匂いなど外見の変化では分からない場合も多いので、日ごろから手洗いや消費期限、鮮度、加熱をしっかりとし、予防に努めましょう。

### ◎6/4は虫歯予防デー

よく噛んで食べることができる『カミカミメニュー』にしました。  
食べ物をよく噛んで食べると唾液の出がよくなり、唾液が歯をきれいにし、虫歯予防になります。満腹中枢を刺激し、食べ過ぎも防げます。よく消化されるようになり、栄養素が体に吸収されやすくなります。また、噛むことで脳を刺激し、脳を活性化させます。  
ご家庭でも食べ物を噛むことの大切さをお子様に伝え、一緒に虫歯予防しましょう。

### ◎じゃが芋掘り (6/17)

採れたじゃが芋は6/19に『フライドポテト』で入れる予定となっています。  
今月の食育として、自分で採ってきたじゃが芋を洗ってもらい、給食でおいしくいただきます。  
雨天延期で6/24になった際は、6/27のトマトスープに使用します。

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~3歳	エネルギー	460kcal	416kcal
	たんぱく質	15.2~23.2g	15.5g
3歳~6歳	エネルギー	550kcal	497Kcal
	たんぱく質	19.0~28.9g	19.4g

※目標栄養価は屋食とおやつを合算したものととなります

