

6月の献立表

日	曜	3歳未満児		副食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	月	牛乳 乾パン	ご飯	煮魚 キャベツと油揚げの和風サラダ 卵とこまつなのすまし汁	かれい、生姜、しょうゆ、砂糖 キャベツ、きゅうり、人参、コーン、油揚げ、玉ねぎ、油、しょうゆ、酢、砂糖、こしょう 卵、小松菜、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ★ビザトースト	食パン、ケチャップ、チーズ、 ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、 コーン
2	火	牛乳 コーンフレーク	ご飯	豚肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ アスパラガスのスープ	玉ねぎ、油、豚肉、マーマレード、しょうゆ、にんにく、片栗粉 スパゲティ、キャベツ、人参、ハム、きゅうり、油、酢、砂糖、塩、こしょう アスパラガス、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、洋風だしの素、塩	牛乳 ウエハース	
3	水	牛乳 ビスケット	ご飯	白身魚の照り焼き ファイバーサラダ 玉ねぎときのこのみそ汁	赤魚、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ 小松菜、切干大根、ひじき、しらたき、人参、砂糖、しょうゆ、酢、マヨネーズ 玉ねぎ、もやし、えのきだけ、人参、ねぎ、みそ、煮干し	牛乳 ★おからドーナツ	おから、ホットケーキミックス、 砂糖、豆乳、油
4	木	牛乳 クラッカー	ご飯	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 豆腐と鮭のすまし汁	鶏肉、食塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ、コチュジャン、はちみつ、しょうゆ、 にんにく、みりん、ごま油、いりごま 春雨、人参、キャベツ、ハム、コーン、ごま、酢、砂糖、塩、ごま油 豆腐、わかめ、えのきだけ、焼き鮭、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 おかし	
5	金	牛乳 ごませんべい	ご飯	ポテトハンバーグ しらす和え キャベツのみそ汁	合い挽き肉、玉ねぎ、マッシュポテト、塩、こしょう、片栗粉、ケチャップ、しょうゆ、油、にんにく ほうれん草、もやし、人参、しらす干し、ほん酢、ごま油 キャベツ、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 クッキー	
6	土	牛乳・クッキー				お茶・せんべい	
8	月	牛乳 ポーロ	ご飯	豚肉の香味焼き 彩りサラダ にゅうめん	豚肉、白ねぎ、にんにく、しょうゆ、油 卵、油、ほうれん草、人参、きゅうり、塩、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、白こしょう 干しとうめん、キャベツ、人参、かまぼこ、しいたけ、鶏肉、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩、みりん	お茶 ★みたらし豆腐団子	白玉粉、豆腐、砂糖、しょう ゆ、みりん、片栗粉
9	火	牛乳 ポップコーン	ご飯	いわし佃子の甘辛煮 ごま和え 豆腐と鮭のちやのみそ汁	いわしミンチ、玉ねぎ、人参、卵、片栗粉、しょうが、砂糖、しょうゆ、しょうが、いりごま ほうれん草、キャベツ、人参、ちくわ、ごま、砂糖、しょうゆ かぼちゃ、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、みそ、煮干し	お茶 せんべい	
10	水	牛乳 あられ	ご飯	鶏のさっぱり煮 カレー風味のきんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、砂糖、しょうゆ、塩、酢、しょうが 豚ひき肉、ごぼう、人参、しらたき、小松菜、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉 豆腐、小松菜、えのきだけ、人参、かつお節、しょうゆ、塩	★あじさい ヨーグルト	ヨーグルト（無糖）、砂糖、ぶ どうゼリー
11	木	牛乳 おごし	ご飯	豆腐ナゲット 小松菜のりボン酢和え えのきだけのみそ汁	豆腐、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、パン粉、塩、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 小松菜、もやし、人参、ツナ水煮、のり、ボン酢しょうゆ えのきだけ、人参、玉ねぎ、わかめ、みそ、煮干し	牛乳 ★じゃこトースト	食パン、あさつき、しらす干 し、マヨネーズ
12	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	さわらのごまみそ焼き マセドアンサラダ もやしのみそ汁	さわら、塩、油、みそ、みりん、砂糖、ごま じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう もやし、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、みそ、煮干し	牛乳 バナナ	
13	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
15	月	牛乳 クッキー		お誕生会メニュー		お茶・クッキー	
16	火	牛乳 フレーク	ご飯	スタミナ納豆 干草和え かき玉汁	挽きわり納豆、鶏ひき肉、人参、ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、しょうゆ 小松菜、えのきだけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 卵、豆腐、人参、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉	お茶 かりんとう	
17	水	牛乳 ウエハース	ご飯	タイ風やきどり おからサラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉、しょうゆ、砂糖、白ねぎ、にんにく、ごま油、白こしょう、油 おから、人参、キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩、こしょう、豆乳 チンゲン菜、玉ねぎ、人参、ベーコン、中華だしの素、食塩、こしょう	お茶 せんべい	
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯	あごの梅しそ揚げ らっきょうサラダ じゃがいものみそ汁	とびうお、片栗粉、油、梅干し、しそ、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 らっきょう（甘酢漬）、トマト、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、オリーブ油、酢、砂糖、塩、こしょう じゃがいも、玉ねぎ、人参、わかめ、みそ、煮干し	牛乳 ★カリカリ乾パン	乾パン、バター、砂糖
19	金	牛乳 塩せんべい	ご飯	カレーシチュー かみかみサラダ フルーツ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、しょうが、油、カレーパウダー、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 きゅうり、塩、さきいか、人参、コーン、砂糖、しょうゆ、ごま油	牛乳 バームクーヘン	
20	土	牛乳・クラッ カー				お茶・せんべい	
22	月	牛乳 おかし	ご飯	うどんの肉みそかけ 五目中華スープ フルーツ	干しうどん、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、油、ひじき、生姜、にんにく、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉、クリンピー ズ 豆腐、もやし、人参、干ししいたけ、豚肉、春雨、チンゲン菜、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉、塩	牛乳 フレーク	
23	火	プリン	ご飯	ポークピカタ ポテトのベーコン炒め 豆腐となめこのみそ汁	豚肉、塩、白こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース じゃがいも、人参、ピーマン、ベーコン、えのきだけ、油、バター、しょうゆ 豆腐、なめこ、玉ねぎ、ねぎ、みそ、煮干し	お茶 せんべい	
24	水	牛乳 乾パン	ご飯	赤魚のカレー揚げ トマトの和え物 キャベツと春雨の洋風スープ	赤魚、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油 トマト、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ 春雨、ハム、人参、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、焼し、洋風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ★おとうろ蒸しパン	豆腐、卵、砂糖、油、ホット ケーキ粉、イチゴジャム
25	木	牛乳 クラッカー	ご飯	筑前煮 大豆サラダ わかめのすまし汁	鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、干ししいたけ、さやえんどう、油、しょうゆ、みりん、砂糖 ゆで大豆、ハム、人参、きゅうり、マヨネーズ、ごま 焼き鮭、わかめ、人参、えのきだけ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 ★じゃがいも餅	じゃがいも、片栗粉、バター、 砂糖、しょうゆ、焼きのり
26	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	あじハンバーグ 小松菜とチーズのおかし和え なすと油揚げのみそ汁	あじミンチ、玉ねぎ、卵、小麦粉、マヨネーズ、油、マヨネーズ、ケチャップ、ウスターソース 小松菜、キャベツ、人参、チーズ、しょうゆ、かつおぶし なす、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 カステラ	
27	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
29	月	牛乳 フレーク	ご飯	マーボーなす キャベツとトマトの中華和え オクラのスープ	なす、油、豆腐、豚ひき肉、にんにく、しょうが、人参、ねぎ、ごま油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 キャベツ、トマト、コーン、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ オクラ、玉ねぎ、もやし、人参、洋風だしの素、しょうゆ	牛乳 ビスケット	
30	火	牛乳 あられ	ご飯	のり塩マヨチキン 青菜とひじきの和え物 じゃがいものスープ	鶏肉、塩、マヨネーズ、青のり、にんにく、片栗粉、油 小松菜、人参、きゅうり、コーン、芽ひじき、いりごま、しょうゆ、ごま油 じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、洋風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ★クラッカーサンド	クラッカー、ブルーベリージャ ム、クリームチーズ

※おやつ時の★印は、手作りおやつです
※都合により献立が変更になることがあります



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。

①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存する
など、食品管理に気をつけてください。



☆今月のおすすめメニュー☆

スタミナ納豆（6月19日（金）のメニュー）



材料（子ども2人分）

- | | |
|--------------|-----------|
| ・ひきわり納豆……30g | ・生姜………1g |
| ・にんじん………10g | ・にんにく……1g |
| ・ねぎ………30g | ・ごま油………4g |
| ・鶏ひき肉………30g | ・しょうゆ……2g |

作り方

子どもたちの大好きなスタミナ納豆です♪
スタミナをつけて夏を乗り越えましょう!!

- ① にんじんをみじん切りにする
- ② 生姜、にんにくをごま油で炒めてから鶏ひき肉とにんじんを炒める
- ③ ②に火が通ったら、刻んだネギを入れ、しょうゆで味をととのえて火からおろしておく
- ④ ③が冷めたらひきわり納豆を入れ、混ぜて出来上がり♪

★フードバースマップ★

食材を「田畑」「海」「山」などのエリアに分類し、5つのエリアからバランスよく食べることを意識し、どこから何がきているか理解を深めることができ、食材の知識だけでなく、自然環境への感謝の気持ちや食に対する関心を育むために取り組んでいます



昨年度から取り組んでいる「フードバースマップ」です

はとぐみの放送当番の子が、今日の給食の食材がどこで作られているか考えながら食材のマグネットを貼っています。玄関に掲示してあるので、ぜひ見てくださいね。



★6月の努力目標★

よくかんで
たべましょう

よく噛んで食べるメリット

- ・食べすぎを防ぐ
- ・味覚が発達する
- ・あごの発達を促す
- ・脳の発達を促す
- ・歯の病気になりにくい
- ・胃腸の動きが活発になる
- ・身体に力を入れやすくなる

たくさんメリットがあるので、おうちでも声掛けをしてあげてくださいね♪



倉吉食育ウィークの取り組み

毎年6月は、食育月間になっています。倉吉市では19日の食育の日の含まれる1週間を「倉吉食育ウィーク」と決め、市民への食育啓発の取り組みが行われています。

向山保育園でも、6月15日（月）～21日（日）の1週間を『家族の一員としておてつだいをしよう』という取り組みをします。3歳（ひばり組）以上のクラスに『おてつだいカード』を配布しますので、ぜひ子どもたちにたくさんおてつだいをしてもらってください。