令和3年度

6月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	☆お知らせ☆
1	火	ごはん 豚肉の磯辺焼き 卯の花の炒り煮 赤だしみそ汁	豚肉、刻みのり、青のり おから、油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 こんにゃく、砂糖	大根、生姜 人参 白菜、玉葱、ほうれん草、椎茸	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、みりん、食塩 煮干だし汁、赤みそ、みそ	牛乳 ♪たこ焼き風ポテト ♪パリパリこんぶ くだもの	
2	水	食パン タンドリーチキン 彩りサラダ キャベツのスープ	鶏肉	★食パン 砂糖 砂糖、油 じゃが芋	もやし、生姜、にんにく 白菜、胡瓜、赤パプリカ、南瓜 キャベツ、玉葱、国産冷凍コーン	カレー粉、ケチャップ、濃口醤油、酒 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪炊き込みおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
3	木	あじさいちらし寿司 豚肉のゆかり焼き 手毬麩のお吸い物	★錦糸卵、さけ 豚肉	三分づき米、砂糖 ★手毬麩	胡瓜、人参 玉葱、生姜 白菜、人参、水菜、椎茸	酢、食塩 ゆかり、醤油、みりん、酒 昆布だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪セサミ　キャロットケーキ ♪炒りじゃこ ミニゼリー	☆創立記念日☆
4	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ おかかマヨ和え 冬瓜のすまし汁	鶏肉 かつお節	三分づき米 片栗粉、油 ★マヨネーズ、砂糖	生姜 キャベツ、人参、国産冷凍コーン 冬瓜、玉葱、ピーマン、えのきたけ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪醤油こんぶ お菓子	
5	土	醤油うどん	豚肉、油揚げ	★うどん、じゃが芋、こんにゃく	白菜、大根、人参、椎茸、小松菜	かつおだし汁、醤油、酒	牛乳 お菓子	
7	月	ごはん 豚肉の塩焼き ひじきの煮物 きのこの和風スープ	豚肉 油揚げ	三分づき米 砂糖	玉葱、人参、生姜 ひじき、国産冷凍コーン しめじ、まいたけ、椎茸、白菜、ねぎ	食塩、醤油、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、食塩、こしょう	牛乳 ミニクロワッサン ♪焼き干しえび お菓子	
8	火	みそバターラーメン 新じゃが芋のごま焼き ポン酢和え	鶏肉	★中華麺、バター じゃが芋、すりごま、砂糖、ごま油	もやし、キャベツ、人参、ねぎ 白菜、えのきたけ、小松菜	煮干だし汁、みそ 濃口醤油 かつおだし汁、酢、みりん、醤油	牛乳 ♪昆布の佃煮おにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
9	水	ごはん 魚のにんにく焼き 白和え わかめのお吸い物	かれい 絹ごし豆腐 わかめ、油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 大根、えのきたけ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 バウムクーヘン ♪甘辛こんぶ チーズ	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
10	木	ごはん 鶏肉の梅大葉焼き コロコロ和え 南瓜のすまし汁	鶏肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖	玉葱、梅肉、大葉 大根、胡瓜、キャベツ、赤パプリカ 南瓜、もやし、ほうれん草、椎茸	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ミルクくずもち ♪カレーじゃこ おかき	
11	金	ごはん 麻婆茄子 さつま芋の唐揚げ ビーフンサラダ	豚ひき肉	三分づき米 砂糖、片栗粉、油 さつま芋、片栗粉、油 ビーフン、ごま油、砂糖	茄子、玉葱、キャベツ、ねぎ、干椎茸、生姜 胡瓜、人参	椎茸だし汁、赤みそ、みそ、濃口醤油 食塩 醤油、酢、食塩	ヨーグルト ♪ごまこんぶ ミニカステラ	
12	土	焼きそば	豚肉、かつお節、青のり	★中華麺	キャベツ、玉葱、もやし、人参、ほうれん草	濃厚ソース	牛乳 お菓子	
14	月	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 大根の和え物 小松菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ	三分づき米 砂糖、油、片栗粉 砂糖 こんにゃく	キャベツ、人参、ピーマン、生姜 大根、白菜、国産冷凍コーン 小松菜、もやし、南瓜	濃口醤油、酢、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪きな粉トースト ♪甘辛じゃこ お菓子	

6月のおしらせ

3日(木) 社会福祉法人 宇治福祉園
創立記念日(48周年)
みんなのき黄檗こども園　8周年
みんなのき三室戸こども園　48周年
みんなのきHana保育園　18周年
みんなのき三山木こども園　今年開園しました
16日(水) 誕生会≪6月のもりもり献立≫
【3歳以上児対象】
♪おやつビュッフェ♪　9日(水)・29日(火)

【旬の野菜やくだもの】
冬瓜　オクラ　大葉　新じゃが芋　新玉葱
胡瓜　トマト　すいか　メロン など

梅雨の季節である6月。
『梅の実が熟す時期に降る雨』ということが、梅雨の由来にもなっているそうです。
今回は、そんな梅を使った梅和えが登場☆
他にも、旬の大葉をのせて、さっぱりいただくみそ炒めも登場します♪お楽しみに！

誕生会の日のお昼ごはんは「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、３歳以上児には、食材にまつわるお話や紹介を行っています。
元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。

紙面の都合上、食材名などを省略しています。
- 醤油　→　薄口醤油
- 酢　→　米酢
- 油　→　菜種油
- 砂糖　→　三温糖
- みそ　→　本醸造国産原料の甘みそ
- ♪　→　手作りのおやつのマーク
- ◎　→　3歳以上児は好きなものを選べます。
- ★　→　食物アレルギーに配慮を要する食品（みんなのき黄檗こども園・分園６月現在）
  ＊おやつは、（該当の方に）個別にお伝えします。
- (刻)　→　咀嚼能力が未発達の為、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- 栄養価→　昼食・おやつの1日当たりの月平均（上段：以上児　5歳児・下段：未満児　2歳児）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
542	23.9	17.9
406	18.1	13.5

令和3年度

6月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	☆お知らせ☆
15	火	ごはん 魚の和風マヨ焼き ごま和え 野菜スープ	さけ、かつお節	三分づき米 ★マヨネーズ すりごま、砂糖	胡瓜、白菜、えのきたけ、 国産冷凍コーン キャベツ、玉葱、人参	醤油、みりん 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪焼きうどん ♪酢こんぶ くだもの	
16	水	ごはん 旬野菜の鶏塩じゃが 春雨のそぼろみそ炒め 胡瓜と大根の梅和え	鶏肉 豚ひき肉	三分づき米 じゃが芋、砂糖 春雨、砂糖、ごま、油 砂糖	玉葱、人参、小松菜 えのきたけ、国産冷凍コーン、大葉 胡瓜、大根、梅肉	かつおだし汁、食塩、 醤油、みりん 赤みそ、みそ、 みりん、濃口醤油 醤油	牛乳 ♪チーズケーキ ♪焼き干しえび お菓子	☆誕生会☆
17	木	食パン 豚肉のケチャップ焼き ツナサラダ コーンスープ	豚肉 ツナ	★食パン じゃが芋、砂糖 砂糖	しめじ、生姜、パセリ 胡瓜、大根、南瓜 国産冷凍コーン、コーンペースト、 キャベツ、玉葱	ケチャップ、醤油、酒 酢、醤油、食塩 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪ごまじゃこおにぎり こんぶ お菓子	
18	金	ごはん 千草焼き 刻み昆布の和え物 油揚げのみそ汁	★卵、豚ひき肉 刻み昆布 油揚げ、絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	玉葱、人参、ほうれん草 白菜、大根 もやし、しめじ、小松菜	かつおだし汁、醤油、 食塩、みりん 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪フライドポテト ♪ゆかりじゃこ お菓子	
19	土	赤みそラーメン	豚肉	★中華麺、砂糖、片栗粉	玉葱、白菜、人参、椎茸	かつおだし汁、 赤みそ、みそ、 濃口醤油	牛乳 お菓子	
21	月	ごはん 冬瓜と鶏肉のうま煮 南瓜の塩焼き たこと胡瓜の酢の物	鶏肉 たこ、わかめ	三分づき米 砂糖、ごま油、片栗粉 油 砂糖	冬瓜、白菜、人参、ねぎ、生姜、 干椎茸 南瓜 胡瓜、大根、えのきたけ	椎茸だし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 酢、醤油、食塩	牛乳 パン◎いろいろジャム ♪炒りじゃこ お菓子	
22	火	ごはん おろしハンバーグ ゆかり和え 和風スープ	豚ひき肉	三分づき米	大根、玉葱 キャベツ、ほうれん草、国産冷凍コーン 白菜、もやし、人参、椎茸	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩、こしょう、酒 ゆかり かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪米粉の豆乳黒糖ケーキ ♪ごまこんぶ くだもの	
23	水	カレーうどん 粉ふき芋 トマトの和え物	鶏肉、油揚げ 青のり	★うどん、砂糖、片栗粉 じゃが芋 砂糖	玉葱、人参、椎茸 トマト、白菜、胡瓜	かつおだし汁、 カレー粉、濃口醤油、 みりん 食塩 醤油	牛乳 ♪ひじきおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
24	木	ごはん 魚のごま照り焼き 梅和え 厚揚げのとろみ汁	かれい 厚揚げ	三分づき米 ごま、砂糖、片栗粉 砂糖 片栗粉	生姜 キャベツ、胡瓜、大根、 国産冷凍コーン、梅肉 玉葱、人参、小松菜、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん	牛乳 ミニメロンパン ♪甘辛こんぶ お菓子	
25	金	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 酢みそ和え のり入りすまし汁	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐、刻みのり	三分づき米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	大根、ねぎ、にんにく、生姜 南瓜、白菜、胡瓜、人参 キャベツ、ブロッコリー	食塩、みりん、 こしょう、酒 酢、白みそ、みそ、 みりん かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ゼリー ♪炒りじゃこ お菓子	
26	土	ミートスパゲティ	豚ひき肉	★スパゲティ、砂糖、 油、片栗粉	玉葱、人参、国産冷凍コーン、椎茸	ケチャップ、 濃厚ソース、 ウスターソース、 濃口醤油	牛乳 お菓子	
28	月	ごはん 豚肉の甘辛焼き 彩りなます うすくず汁	豚肉 とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく、片栗粉	玉葱、ピーマン 大根、人参、胡瓜 白菜、もやし、椎茸	濃口醤油、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪ホットケーキ こんぶ クラッカージャムサンド	
29	火	ごはん (以)のり 焼きししゃも (刻)魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 お吸い物	味付けのり ★ししゃも かれい 油揚げ	三分づき米 砂糖 じゃが芋	切り干し大根、人参 キャベツ、南瓜、ピーマン	食塩、酒 かつおだし汁、醤油、みりん かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 (以)ドーナツ (未)ソフトケーキ ♪焼き干しえび せんべい	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
30	水	ごはん 豚肉のお好み風炒め 白菜の和え物 こんにゃくのみそ汁	豚肉、かつお節、 青のり 絹ごし豆腐	三分づき米 油 砂糖 こんにゃく	キャベツ、玉葱、人参、ねぎ、生姜 白菜、胡瓜、南瓜 もやし、大根、えのきたけ、 国産冷凍コーン	お好みソース、 濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪ごまじゃこ お菓子	

＊季節・近郊の食材を中心に使用していますので、入荷の関係により食材・メニューが変更になることがあります。
＊三分づき米のミネラル吸収阻害について、園では野菜・海草類・乳製品・小魚の使用量を増やすなど、ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。
＊ 6～9月は食中毒予防のため、弁当日はありません。