

日 曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
		赤	黄	緑	その他		
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 水	ごはん 鶏肉の塩炒め おかか和え 豆乳のみそ汁	鶏肉 かつお節 豆乳	三分づき米 油 砂糖 じゃが芋	もやし、人参、チンゲン菜、生姜 キャベツ、水菜、黄パプリカ 玉葱、椎茸	食塩、醤油、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ジャムサンド ♪炒りじゃこ せんべい	
2 木	ごはん おからの チーズハンバーグ ひじきの和え物 なめこの和風スープ	豚ひき肉、おから、 チーズ、粉チーズ 油揚げ	三分づき米 砂糖	玉葱、生姜 ひじき、白菜、胡瓜、ほうれん草、 国産冷凍コーン なめこ、大根、えのきたけ	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 醤油 煮干しだし汁、醤油、こしょう	牛乳 パウムクーヘン ♪甘辛こんぶ お菓子	
3 金	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 ★手鞠麩	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 ♪キャロットゼリー ♪焼き干しえび ミニカステラ	☆創立記念日☆
4 土	塩焼きそば	鶏肉、かつお節	★中華麺、ごま油	キャベツ、玉葱、人参、小松菜	食塩、醤油、みりん	牛乳 お菓子	
6 月	ごはん 鶏じゃが カレーきんぴら 白菜のお浸し	鶏肉 豚ひき肉 油揚げ	三分づき米 じゃが芋、こんにゃく、 砂糖 砂糖、油 砂糖	人参、ねぎ、生姜、干椎茸 ごぼう、赤パプリカ、大根 白菜、ほうれん草、えのきたけ	椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 カレー粉、食塩、 濃口醤油 醤油、かつおだし汁	牛乳 ♪黒糖きな粉トースト ♪ごまこんぶ お菓子	
7 火	ミートうどん さつま芋の甘煮 チーズサラダ	鶏ひき肉 チーズ	★うどん、砂糖、油、 ★小麦粉 さつま芋、砂糖 砂糖、油	玉葱、人参、国産冷凍コーン キャベツ、南瓜、胡瓜	ケチャップ、 濃厚ソース、濃口醤油 醤油 酢、食塩	牛乳 ♪昆布の佃煮おにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
8 水	ごはん 焼きししゃも (刻)魚の青のり焼き 梅ささみ和え 大葉のみそ汁	★ししゃも かれい、青のり ささみ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖	大根、胡瓜、国産冷凍コーン、梅肉 大葉、白菜、茄子、えのきたけ	酒、醤油、みりん 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 (以)ドーナツ (未)ソフトケーキ ♪醤油こんぶ くだもの	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
9 木	ごはん 鶏肉のおろしだれかけ ごま和え ふのすまし汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉 すりごま、砂糖 ★ふ	大根、玉葱、生姜 白菜、人参、えのきたけ もやし、南瓜、水菜	酒、醤油、みりん、 かつおだし汁、酢 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪焼きうどん ♪焼き干しえび お菓子	
10 金	ごはん 豚肉のお好み風炒め 和風ポテトサラダ うすくず汁	豚肉、青のり かつお節 とろろ昆布、 絹ごし豆腐、油揚げ	三分づき米 油 じゃが芋、★マヨネーズ、砂糖 片栗粉	キャベツ、もやし、人参、生姜 胡瓜、国産冷凍コーン、水菜 白菜、大根、小松菜	お好みソース、 濃口醤油、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪米粉のシュガーケーキ ♪酢こんぶ チーズ	
11 土	豆乳クリームパスタ	鶏肉、豆乳	★スパゲティ、片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、しめじ、 ほうれん草	かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩、こしょう	牛乳 お菓子	
13 月	ごはん 魚の西京焼き ひじきの五目煮 鶏汁	かれい 大豆、油揚げ 鶏肉	三分づき米 砂糖 砂糖、ごま油 こんにゃく	ひじき、人参、ごぼう 白菜、大根、もやし	白みそ、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪ケチャップマカロニ ♪焼き干しえび お菓子	
14 火	ごはん 厚揚げの鶏そぼろ炒め ゆかり和え ツナのお吸い物	厚揚げ、鶏ひき肉 ツナ	三分づき米 油、ごま じゃが芋	キャベツ、しめじ、ねぎ もやし、胡瓜、トマト 玉葱、人参、干椎茸	醤油、酒 ゆかり 椎茸だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪南瓜ケーキ こんぶ くだもの	

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
- ・砂糖 → 三温糖
- ・酢 → 米酢
- ・みそ → 本醸造国産原料の甘みそ
- ・油 → 米油
- ・♪ → 手作りのおやつのマーク
- ・◎ → 3歳以上児は好きなものを選びます。
- ・★ → 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ため、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	たんぱく質	脂質
552kcal	25.0g	18.1g
418kcal	18.8g	13.8g

6月のあしらす

3日(金) 社会福祉法人 宇治福祉園
創立記念日(49周年)
みんなのき黄檗こども園 9周年
みんなのき三室戸こども園 49周年
みんなのきHana保育園 19周年
みんなのき三山木こども園 1周年

15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♪ 8日(水)・20日(月)

【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

今年の夏至は6月21日です。夏至には、たこの吸盤のように、田んぼに植えた苗が根付くようにと、たこを食べる習慣があります。そんなたこを使って、今回は「たこの炊き込みごはん」を提供します。他にも夏に旬を迎える冬瓜やオクラ、南瓜といった夏野菜も登場します!

誕生会の日の昼ごはんは「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、食材にまつわる話や紹介をエピソードタイムとして行っています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容がもり沢山の献立です。

令和4年度

こども
6月の児童夢メニュー

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				おやつ	☆お知らせ☆
			赤	黄	緑	その他		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
15	水	たこの炊き込みごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 ビーフンの野菜炒め オクラと南瓜のゼリー寄せ	たこ 鶏肉 粉寒天	三分づき米 砂糖 ビーフン、油	生姜 冬瓜、人参、小松菜、生姜 キャベツ、赤パプリカ、しめじ オクラ、南瓜	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、 濃口醤油、みりん、酒 醤油、みりん、食塩 かつおだし汁、みりん、 醤油、食塩	牛乳 ♪水無月 ♪ごまじゃこ おかき	☆誕生会☆
16	木	ごはん 豚肉とピーマンのソース焼き ココロ中華和え わかめのスープ	豚肉 わかめ	三分づき米 片栗粉、砂糖、油 さつま芋、砂糖、ごま油、 ごま ごま油	玉葱、ピーマン、エリンギ、 にんにく 南瓜、胡瓜、白菜 大根、椎茸、国産冷凍コーン	ウスターソース、酒、 醤油 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪フライドポテト ♪バリバリこんぶ お菓子	
17	金	食パン 鶏肉のトマト煮込み コールスローサラダ コーンスープ	鶏肉	★食パン 油、砂糖 砂糖、油	トマト、トマトピューレ、玉葱、 ズッキーニ、にんにく、パセリ キャベツ、人参、黄パプリカ 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、大根、しめじ、ほうれん草	醤油、食塩、こしょう 酢、食塩 かつおだし汁、食塩	牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪カレーじゃこ お菓子	
18	土	醤油ラーメン	豚肉	★中華麺、じゃが芋	白菜、大根、人参	かつおだし汁、 濃口醤油、醤油	牛乳 お菓子	
20	月	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 切り干し大根の煮物 なめこ汁	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 じゃが芋、砂糖、片栗粉 砂糖	生姜 切り干し大根、人参 なめこ、キャベツ、もやし、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、みりん、 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ミニクロワッサン ♪醤油こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
21	火	ごはん 魚の和風あんかけ 彩り和え そばろ汁	さけ 豚ひき肉	三分づき米 片栗粉 砂糖 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、ねぎ、生姜 キャベツ、トマト、ほうれん草、 国産冷凍コーン 南瓜、白菜、まいたけ	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪焼き干しえび お菓子	
22	水	ごはん 豚肉の黒糖焼き オクラの和え物 茄子のみそ汁	豚肉 かつお節 絹ごし豆腐	三分づき米 黒糖、片栗粉 砂糖	南瓜、生姜 オクラ、白菜、人参 茄子、大根、えのきたけ	濃口醤油、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪さつま芋のきな粉和え ♪ごまこんぶ お菓子	
23	木	豚骨ラーメン 鶏肉のガーリック焼き 大根とわかめのナムル	鶏肉 わかめ	★中華麺 砂糖、ごま、ごま油	白菜、南瓜、ピーマン、しめじ にんにく、もやし、ねぎ 大根、胡瓜	豚骨だし汁、食塩、 醤油、こしょう 醤油、みりん、酒 醤油、酢、食塩	牛乳 ♪炊き込みおにぎり ♪甘辛じゃこ お菓子	
24	金	ごはん 魚のみそ煮 南瓜の揚げあんかけ キャベツの香味和え	かれい 鶏ひき肉	三分づき米 油、片栗粉 じゃが芋、砂糖、ごま油、 ごま	ねぎ、生姜 南瓜 キャベツ、人参	かつおだし汁、みそ、 みりん、酒 みりん、濃口醤油 酢、醤油、みりん	牛乳 ♪カレーケーキ こんぶ くだもの	
25	土	みそ煮込みうどん	豚肉	★うどん、さつま芋	白菜、大根、人参	かつおだし汁、みそ、 赤みそ	牛乳 お菓子	
27	月	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 胡瓜の浅漬け さつま汁	鶏肉 刻み昆布 絹ごし豆腐、油揚げ	三分づき米 片栗粉、油 砂糖 さつま芋	生姜 胡瓜、もやし、しめじ 白菜、人参	食塩、醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩 かつおだし汁、みそ	ヨーグルト ♪炒りじゃこ お菓子	
28	火	ごはん 豚肉の角煮風 白和え みぞれ汁	豚肉 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油、片栗粉 こんにゃく、砂糖	茄子、ねぎ、生姜 白菜、ほうれん草、国産冷凍コーン 大根、もやし、水菜、人参	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪たこ焼き風ポテト ♪醤油こんぶ お菓子	
29	水	食パン チーズオムレツ ごぼうサラダ レタスのスープ	★卵、鶏ひき肉、 チーズ	★食パン じゃが芋、油 砂糖、油	玉葱、ほうれん草 ごぼう、胡瓜、人参 レタス、大根、えのきたけ、 国産冷凍コーン	食塩、こしょう、 ケチャップ 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪大葉みそおにぎり ♪ごまじゃこ お菓子	
30	木	ごはん 魚の和風パン粉焼き 高野豆腐の和え物 オクラのお吸い物	さけ、青のり 高野豆腐	三分づき米 ★パン粉 砂糖 こんにゃく	生姜 白菜、人参、ほうれん草 オクラ、もやし、南瓜	醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪黒ごまケーキ ♪酢こんぶ ミニゼリー	

*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。