令和5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	木	ごはん 鶏肉の ガリバタチーズ炒め キャベツとトマトの 和え物 オニオンスープ	鶏肉、★チーズ	三分づき米 じゃが芋、★バター 砂糖 片栗粉	エリンギ、にんにく キャベツ、南瓜、トマト 玉葱、人参、小松菜、パセリ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 ドーナツ ♪甘辛じゃこ お菓子	
2	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 ♪米粉の キャロットケーキ こんぶ ミニゼリー	☆創立記念の祝い膳☆
3	土	わかめうどん	鶏肉、わかめ	うどん	キャベツ、人参、大根、小松菜	かつおだし汁、醤油、濃口醤油、食塩、みりん、酒	牛乳 お菓子	☆創立記念日☆
5	月	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の煮物 なめこ汁	かれい 高野豆腐、油揚げ	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 こんにゃく	生姜 小松菜、人参 なめこ、大根、もやし	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、みりん 煮干だし汁、赤みそ、みそ	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪焼き干しえび せんべい	
6	火	ごはん 豚肉の青のり焼き わかめの和え物 干椎茸のすまし汁	豚肉、青のり わかめ	三分づき米 砂糖 こんにゃく	もやし、生姜 キャベツ、胡瓜、黄パプリカ 白菜、人参、ねぎ、干椎茸	醤油、みりん、酒 醤油 椎茸だし汁、醤油	牛乳 ♪ソースそば ♪醤油こんぶ お菓子	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
7	水	食パン 鶏肉のカレー焼き トマト入り梅ポテトサラダ コーンスープ	鶏肉	食パン じゃが芋、砂糖、油	キャベツ、赤パプリカ、生姜 人参、ピーマン、トマト、梅肉 国産冷凍コーン、コーンペースト、白菜、大根、茄子、椎茸	カレー粉、醤油、みりん、酒 食塩、酢 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ すいかいちごみかん ぐるーぷ
8	木	ごはん 魚のみそ煮 切り干し大根の きんぴら きな粉白和え	さわら 絹ごし豆腐、きな粉	三分づき米 砂糖、ごま、油 さつま芋、こんにゃく、砂糖	ねぎ、生姜 切り干し大根、人参 白菜、ほうれん草	かつおだし汁、みそ、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、みりん 醤油	牛乳 ♪フライドポテト ♪ごまこんぶ くだもの	☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち
9	金	ごはん とん平焼き のりゆかり和え さつま芋のみそ汁	★卵、豚ひき肉、かつお節 刻みのり 油揚げ	三分づき米 片栗粉、★マヨネーズ さつま芋、こんにゃく	もやし、キャベツ 大根、胡瓜、えのきたけ 白菜、ほうれん草	かつおだし汁、食塩、濃厚ソース ゆかり かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ミルクトースト ♪焼き干しえび お菓子	
10	土	甘辛鶏の丼ぶり	鶏肉	三分づき米、砂糖、片栗粉	白菜、人参、南瓜、ほうれん草	かつおだし汁、濃口醤油、みりん	牛乳 お菓子	
12	月	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの和え物 お吸い物	豚肉	三分づき米 砂糖 じゃが芋、砂糖	生姜、玉葱、人参 キャベツ、国産冷凍コーン 白菜、もやし、椎茸	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪ほうじ茶ケーキ ♪醤油こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち
13	火	塩ラーメン 南瓜の唐揚げ 和え物	鶏肉	中華麺 片栗粉、油 さつま芋、砂糖	白菜、玉葱、人参、椎茸、にんにく 南瓜 もやし、ほうれん草、ねぎ	煮干だし汁、食塩、醤油、こしょう 食塩 醤油	牛乳 ♪大葉みそおにぎり ♪青のりじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ ますかっと ぐるーぷ
14	水	ごはん 魚のオーロラパン粉焼き オニオンサラダ カレースープ	かれい ささみ、かつお節	三分づき米 パン粉、★マヨネーズ 油、砂糖 片栗粉	にんにく、パセリ 玉葱、キャベツ、国産冷凍コーン もやし、ブロッコリー、人参	ケチャップ、酒 醤油、酢、食塩 かつおだし汁、カレー粉、醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪セサミトースト ♪酢こんぶ くだもの	☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち

3日(土) 社会福祉法人 宇治福祉園
創立記念日(50周年)
みんなのき黄檗こども園　10周年
みんなのき三室戸こども園　50周年
みんなのきHana保育園　20周年
みんなのき三山木こども園　2周年

21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♪　6日(火)・28日(水)

【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

6月は長崎県で生産が多い新じゃが芋の紹介をします。新じゃが芋は青のりおかかポテトとして登場します！
他にも、夏にピッタリな豚しゃぶに、おろし梅しそだれをかけて、いただきます。また、旬のトマトを使ったトマトとツナの和風スープで初夏のうま味を味わいます。

誕生会の日の昼ごはんは「○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プロン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。

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　・油　→　米油
- 砂糖　→　三温糖　・みそ　→　本醸造国産原料の甘みそ
- 酢　→　米酢
- かつおだし汁→　かつお、いわし、さばの混合だし汁
- (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)
- ♪　→　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。
- 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
545kcal	23.6g	18.3g
408kcal	17.5g	13.9g

令和5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	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 茄子の揚げ浸し 大葉のみそ汁	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉 砂糖、油 さつま芋	大根、生姜 茄子、胡瓜、もやし 大葉、白菜	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪キャロットゼリー ♪焼き干しえび お菓子	
16	金	ごはん 八宝菜 ビーフン炒め ささみのごまナムル	豚肉 ささみ	三分づき米 片栗粉 ビーフン、油 砂糖、ごま、ごま油	白菜、チンゲン菜、人参、きくらげ、生姜 玉葱、にら もやし、胡瓜、黄パプリカ	豚骨だし汁、醤油、酒、食塩 醤油、みりん、食塩、こしょう 醤油、酢	牛乳 ♪黒糖おさつ ♪甘辛こんぶ チーズ	
17	土	ミートごはん	豚ひき肉	三分づき米、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	
19	月	ごはん 魚の南蛮焼き キャベツの磯和え 油揚げのすまし汁	さけ 刻みのり 油揚げ、絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	玉葱、人参、生姜 キャベツ、しめじ、ほうれん草 もやし、南瓜	酢、濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪コーンとチーズのホットケーキ ♪ゆかりじゃこ くだもの	☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち
20	火	ごはん 鶏肉の塩焼き おさつサラダ みそ汁	鶏肉	三分づき米 さつま芋、砂糖、油 じゃが芋	玉葱、ピーマン、生姜 白菜、ブロッコリー キャベツ、椎茸、人参	食塩、醤油、酒 酢、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪くずもち ♪カレーこんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち
21	水	ごはん 豚しゃぶの おろし梅しそだれがけ 青のりおかかポテト トマトとツナの和風スープ	豚肉、わかめ かつお節、青のり ツナ	三分づき米 片栗粉 じゃが芋、油、ごま油	レタス、もやし、国産冷凍コーン、大根、梅肉 トマト、玉葱、人参、しめじ、小松菜	かつおだし汁、みりん、醤油 食塩 かつおだし汁、醤油、食塩、みりん	牛乳 ♪水無月風豆乳寒天 ♪青のりじゃこ お菓子	☆誕生会☆
22	木	ごはん 魚のきじ焼き ひじきと豆腐のサラダ 玉葱のみそ汁	かれい 絹ごし豆腐、油揚げ	三分づき米 すりごま、油 砂糖 さつま芋、こんにゃく	ねぎ、生姜 ひじき、キャベツ、人参 玉葱	濃口醤油、酒 濃口醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪お好みトースト ♪焼き干しえび お菓子	
23	金	食パン 鶏肉とピーマンの ケチャップソース焼き サラダ 野菜スープ	鶏肉	食パン 砂糖 砂糖、油	キャベツ、ピーマン レタス、胡瓜、国産冷凍コーン 大根、もやし、人参、えのきたけ	ケチャップ、濃口醤油、濃厚ソース、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、食塩、こしょう	牛乳 ♪とろろおにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	
24	土	チャプチェ丼	豚ひき肉	三分づき米、春雨、ごま油、砂糖、ごま	人参、玉葱、ほうれん草、もやし	醤油、食塩 ウスターソース、濃口醤油	牛乳 お菓子	
26	月	肉うどん 粉ふき芋 カラフル和え物	豚肉 青のり	うどん、砂糖 じゃが芋 砂糖	キャベツ、人参、ねぎ 胡瓜、白菜、トマト、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪パリパリこんぶ お菓子	
27	火	ごはん 焼き油淋鶏 胡瓜の中華和え わかめのスープ	鶏肉 わかめ	三分づき米 片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	ねぎ、赤パプリカ、生姜 胡瓜、もやし、人参 大根、白菜、玉葱	醤油、こしょう、酒、酢 醤油 かつおだし汁、醤油、食塩	ヨーグルト ♪甘辛じゃこ ♪ごまの 豆乳ショートブレッド	
28	水	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のおかか焼き ひじきの五目煮 大葉のそぼろ汁	★ししゃも かれい、かつお節 油揚げ 豚ひき肉	三分づき米 さつま芋、砂糖、ごま油 砂糖、片栗粉、油	ひじき、人参、ごぼう 南瓜、キャベツ、大葉	酒、醤油 濃口醤油 かつおだし汁、醤油、みりん、酒	牛乳 パン◎いろいろジャム ♪醤油こんぶ お菓子	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
29	木	ごはん 高野豆腐のハンバーグ ツナ和え トマトのみそ汁	豚ひき肉、高野豆腐 ツナ	三分づき米 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 白菜、胡瓜、国産冷凍コーン トマト、もやし	食塩、こしょう、ケチャップ 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪青のりじゃこ お菓子	
30	金	ごはん 治部煮 さつま芋の唐揚げ 和え物	鶏肉	三分づき米 しらたき、砂糖、片栗粉 さつま芋、片栗粉、油 砂糖	白菜、人参、ねぎ、生姜 キャベツ、大根、ほうれん草	かつおだし汁、醤油、みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ミニクロワッサン ♪酢こんぶ 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・海藻類・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。