

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	月	ごはん 治部煮 蒸し豆腐の 田楽みそがけ おかか和え	鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節	三分づき米 しらたき、砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋、砂糖	白菜、人参、生姜 大根、水菜	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 赤みそ、酒、みりん 濃口醤油	牛乳 ♪のり塩おにぎり ♪ごまじゃこ お菓子	
2	火	ごはん カレーのごま焼き キャベツのゆかり和え 豚汁	かれい 豚肉	三分づき米 ごま、すりごま こんにゃく	生姜 キャベツ、胡瓜、えのきたけ 白菜、人参	濃口醤油、みりん、酒 ゆかり 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪ジャムのホットケーキ こんぶ お菓子	
3	水	あじさいちらし寿司 豚肉の梅しそ焼き お吸い物	★錦糸卵、さけ 豚肉	三分づき米、砂糖 砂糖	胡瓜、人参 梅肉、キャベツ、大葉、生姜 白菜、人参、水菜、椎茸	酢、食塩 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 ♪炒りじゃこ お菓子	☆創立記念日☆
4	木	ごはん 鶏肉の甘酢焼き 胡瓜の浅漬け 大根のみそ汁	鶏肉 昆布	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋	もやし、ねぎ、生姜 胡瓜、人参 大根、小松菜	濃口醤油、酢、酒 混合だし汁、醤油、 食塩 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪ごまこんぶ せんべい	☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち
5	金	ごはん 八宝菜 高野豆腐の煮物 もやしのナムル	豚肉 高野豆腐、油揚げ	三分づき米 片栗粉 砂糖 砂糖、ごま、ごま油	白菜、チンゲン菜、人参、生姜 小松菜、南瓜 もやし、胡瓜、国産冷凍コーン	混合だし汁、醤油、酒、 食塩 混合だし汁、醤油、 みりん 醤油、酢、食塩	牛乳 ♪くずもち ♪青のりじゃこ お菓子	
6	土	豚肉のみそ煮込み丼	豚肉	三分づき米、片栗粉、 ごま油	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	混合だし汁、みそ、 醤油、みりん	牛乳 お菓子	
8	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 胡瓜の和え物 すまし汁	鶏肉	三分づき米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	玉葱、生姜 胡瓜、キャベツ、トマト 人参、えのきたけ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪カレー焼きうどん ♪酢こんぶ お菓子	
9	火	ごはん サケのバター醤油焼き 青のり和え さつま芋のみそ汁	さけ 青のり 油揚げ	三分づき米 ★バター 砂糖 さつま芋、こんにゃく	生姜 白菜、しめじ、人参 大根、小松菜	醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪黒ごまケーキ ♪甘辛じゃこ お菓子	
10	水	みそ塩うどん じゃが芋ののり塩焼き のり醤油和え	豚肉 青のり 刻みのり	うどん じゃが芋、油 砂糖	白菜、人参、小松菜 キャベツ、トマト、胡瓜	混合だし汁、みそ、 醤油、食塩、みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪わかめおにぎり ♪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 ゆりぐみ いちばんぼし はーとりぼんぐるーぷ
11	木	ごはん 鶏肉と茄子のトマト焼き 白菜のごま和え 大葉のみそ汁	鶏肉	三分づき米 砂糖 すりごま、砂糖	茄子、トマト、にんにく 白菜、小松菜 大葉、大根、人参、南瓜	食塩、こしょう、醤油 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ショートブレッド ♪ゆかりじゃこ お菓子	
12	金	ごはん 豚肉のゆかり焼き ひじきの煮物 うすくず汁	豚肉 ツナ とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油 こんにゃく、片栗粉	玉葱、生姜 ひじき、国産冷凍コーン 白菜、人参	ゆかり、醤油、みりん、 酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪甘辛こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
13	土	ごはん 豚肉と新玉葱の カレー焼き 春雨の甘酢和え とろろ昆布のみそ汁	豚肉 とろろ昆布	三分づき米 春雨、砂糖	玉葱、小松菜、国産冷凍コーン、 生姜 白菜、胡瓜、人参 キャベツ、えのきたけ、ねぎ	カレー粉、醤油、 みりん、酒 醤油、酢 混合だし汁、みそ	牛乳 お菓子	☆特別保育参観日☆

3日(水) 社会福祉法人 宇治福祉園
創立記念日(53周年)
みんなのき黄檗こども園 13周年
みんなのき三室戸こども園 53周年
みんなのきHana保育園 23周年
みんなのき三山木こども園 5周年
13日(土) 特別保育参観日(つぼみ〜ふじ)
17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♪ 12日(金)・18日(木)



今月のもりもり献立は、これから旬を迎える冬瓜を使った「冬瓜のツナじゃが煮」が登場します。漢字で冬瓜と書くので冬の野菜のようですが、旬は夏。冬までもつことから、この名前がついたそうです。他にも、子どもたちに人気の「サケの唐揚げ」やさっぱりとした「梅しそ和え」が

誕生会の昼ごはんは「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
・混合だし汁 → いわし、さばの混合だし汁
・(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)
・♪ → 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
555kcal	23.7g	19.4g
431kcal	18.3g	15.1g

【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



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	月	ライス 鶏肉のチーズ焼き ポテトサラダ コーンスープ	鶏肉、★チーズ	三分づき米 じゃが芋、砂糖、油	もやし、椎茸、生姜 胡瓜 国産冷凍コーン、コーンペースト、 キャベツ、玉葱	酒、食塩、こしょう、 醤油 食塩、酢 混合だし汁、食塩	牛乳 ♪ぶどうゼリー ♪炒りじゃこ お菓子	
16	火	ごはん にら玉あんかけ 胡瓜の中華和え わかめスープ	★卵、豚ひき肉 わかめ	三分づき米 片栗粉 砂糖、ごま油 片栗粉	玉葱、にら、干椎茸 胡瓜、人参 キャベツ、大根	椎茸だし汁、醤油、 みりん、濃口醤油 醤油 豚骨だし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪ごまこんぶ お菓子	
17	水	ごはん サケの唐揚げ 梅しそ和え 冬瓜のツナじゃが煮	さけ、青のり ツナ	三分づき米 片栗粉、油 砂糖 じゃが芋、砂糖	生姜 梅肉、大葉、キャベツ、胡瓜、南瓜 冬瓜、人参、小松菜、干椎茸	醤油、みりん、酒 醤油 椎茸だし汁、濃口醤油、 みりん	牛乳 プリン(卵不使用) ♪甘辛じゃこ くだもの	☆誕生会☆
18	木	ごはん 鶏肉のおかか焼き 卵の花の炒り煮 トマトのみそ汁	鶏肉、かつお節 おから、油揚げ	三分づき米 こんにゃく、砂糖	大根、生姜 人参、ねぎ トマト、玉葱、茄子	濃口醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、みそ	牛乳 ドーナツ ♪醤油こんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
19	金	ごはん 豚肉の生姜ソテー キャベツのサラダ きのこのスープ	豚肉	三分づき米 油 砂糖	生姜、玉葱 キャベツ、人参、国産冷凍コーン えのきたけ、椎茸、白菜	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪塩焼きそば ♪ごまじゃこ お菓子	
20	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	混合だし汁、醤油、 濃口醤油、食塩、 みりん、酒	牛乳 お菓子	
22	月	ごはん カレイの甘酢あんかけ みそ白和え 刻み昆布のお吸い物	かれい 絹ごし豆腐、油揚げ 刻み昆布	三分づき米 砂糖、片栗粉 こんにゃく、砂糖	人参、ねぎ、生姜 白菜、小松菜 キャベツ、大根	酢、醤油、酒 醤油、みそ、みりん 混合だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪焼き芋 ♪甘辛じゃこ お菓子	
23	火	夏野菜のカレーライス (添え)鶏肉のソテー コールスローサラダ	鶏肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉 油 ★マヨネーズ、砂糖	茄子、玉葱、南瓜、トマト、 にんにく キャベツ、胡瓜、人参	豚骨だし汁、カレー粉、 濃口醤油、ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース 食塩、こしょう、酒 食塩、酢	ヨーグルト ♪バリバリこんぶ クラッカージャムサンド	
24	水	ごはん ハンバーグ のり入り さつま芋の和え物 豆腐のみそ汁	豚ひき肉、鶏ひき肉 刻みのり わかめ、絹ごし豆腐	三分づき米 さつま芋、砂糖	玉葱、生姜 キャベツ、人参 もやし、白菜	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪きな粉ケーキ ♪青のりじゃこ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ めろんみかんぐるーぷ
25	木	醤油ラーメン じゃが芋の唐揚げ 野菜たっぷりサラダ	豚肉	中華麺 じゃが芋、片栗粉、油 さつま芋、砂糖、油	白菜、玉葱、国産冷凍コーン、生姜 キャベツ、人参、ピーマン	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 酢、食塩	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪酢こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ らーめんぶどうますかつ とみかんぐるーぷ
26	金	ごはん サワラのみぞれ煮 ビーフン炒め わかめの和え物	さわら わかめ	三分づき米 砂糖 ビーフン、ごま油 砂糖	大根、生姜 小松菜、エリンギ、にんにく キャベツ、胡瓜、人参	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 醤油	牛乳 ♪じゃがバター ♪甘辛じゃこ チーズ	
27	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、小松菜	混合だし汁、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
29	月	ごはん 豚肉の青のり焼き 和え物 白菜のみそ汁	豚肉、青のり	三分づき米 砂糖	大根、生姜 キャベツ、ピーマン 白菜、人参	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪みたらしまカロニ 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 ゆりぐみ ながれぼしおはな ぐるーぷ
30	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ さつま芋の塩和え 豆腐のお吸い物	鶏肉 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉、油 さつま芋、砂糖	生姜 キャベツ 白菜、玉葱	醤油、みりん、酒 食塩、醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪水無月風豆乳寒天 ♪ごまじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ きくぐみのおともだち

*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。