



6月の予定表



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
1	土	かきたまうどん 大根のごま和え ふりかけ	米/うどん類 卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ こねぎ 片栗粉/大根 きゅうり 浅漬けの素 すりごま/ふりかけ	あずきパン		Caウエハース
3	月	焼肉丼 もずくときゅうりの酢の物 わかめスープ	米 麦/豚肉 牛肉 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ たら にんにく しょうが 焼肉のたれ/もずく きゅうり 大根 カニ棒 コーン缶 酢/わかめ 玉ねぎ キャベツ 青梗菜 鶏ガラ粉	★人参ケーキ	人参 HM粉 パター 卵 砂糖	ベジタブル
4	火	鶏のレモン焼き ごぼうサラダ なめこの味噌汁	米/鶏肉 鶏ガラ粉 レモン汁 パセリ オリーブオイル/ごぼう キャベツ きゅうり 人参 ベーコン 酢 マヨ すりごま/なめこ 大根 玉ねぎ 人参 こねぎ 味噌	ぼたぼた焼き		アンパンマン ビスケット
5	水	豆腐のふわふわ煮 青菜のなめたけ和え 果物ゼリー	米/豆腐 鶏胸肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ こねぎ 片栗粉/ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 なめたけ/ゼリー	★芋スティック	さつまいも 砂糖 塩 きな粉	星食べよ
6	木	さばのかば焼き 切干大根のマヨサラダ すまし汁	米/さば/切干大根 キャベツ 人参 コーン缶 酢 マヨ/わかめ 人参 玉ねぎ 小松菜 木綿豆腐	プリン ぱりんこ煎餅		源氏パイ
7	金	クリームシチュー きのこサラダ オレンジ	米 十六穀/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 シチュールー 牛乳/しめじ えのき まいたけ キャベツ きゅうり ベーコン 酢/オレンジ	★ナゲット	チキンナゲット 油 ケチャップ	シガービス
8	土	そうめん ちくわサラダ 豚味噌	米/そうめん 卵 きゅうり 人参 こねぎ/半月ちくわ 大根 きゅうり 酢/豚ひき肉 たけのこ しいたけ すりごま ごま油 味噌 にんにく	ミルクパン		野菜家族
10	月	親子丼 青菜のおかか和え パン	米 麦/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ 半月ちくわ キャベツ こねぎ 片栗粉/ほうれん草 小松菜 白菜 きゅうり 人参 鰹節/パン	★あじさいゼリー	ぶどうジュース りんごジュース 牛乳 ミカン アガー	たべっこどうぶつ
11	火	スタミナ炒め もずくスープ バナナ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜 酢/もずく 人参 玉ねぎ えのき もずく 小松菜 木綿豆腐 卵 鶏ガラ粉 片栗粉/バナナ	ココア 雪の宿		卵ボーロ
12	水	根野菜のごま味噌煮 わかめの酢の物 ふりかけ	米/豚肉 里芋 じゃが芋 人参 大根 ごぼう れんこん 厚揚げ こねぎ すりごま 味噌/わかめ きゅうり 人参 小松菜 カニ棒 酢/ふりかけ	★しらすピザ	強力粉 薄力粉 BP 塩 砂糖 牛乳 油 しらす マヨ チーズ 刻みのり	おにぎりせんべい
13	木	鮭のあげほの焼き ひじきの煮物 すまし汁	米/鮭 人参 マヨ 粉チーズ/ひじき れんこん 玉ねぎ ごぼう 糸こんにやく 厚揚げ ごま油/大根 白菜 しめじ こねぎ	オレンジ ムーンライト		ルヴァン
14	金	コロケ ドレッシングサラダ 大根の味噌汁	米 十六穀/じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 合挽き肉 ウスターソース 卵 パン粉 ケチャップ パター/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ハム ゴマドレ/大根 人参 玉ねぎ 茄子 こねぎ 味噌	★鮭と枝豆のおにぎり	米 枝豆 鮭フレーク	ハーベスト
15	土	ちゃんぽん きゅうりの塩昆布和え	米/中華麺 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス かまぼこ 半月ちくわ こねぎ/きゅうり 人参 大根 塩昆布	メープルマフィン		ぼたぼた焼き
17	月	ハヤシライス 卵サラダ 果物ゼリー	米 麦/豚肉 牛肉 人参 玉ねぎ しめじ じゃがいも ハヤシルウ/卵 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン 酢 マヨ/ゼリー	★ちんすこう	薄力粉 きなこ すりごま 油	とんがりコーン
18	火	塩唐揚げ キャベツのしらす和え 中華スープ	米/鶏肉 鶏ガラ粉 塩 にんにく 生姜 ごま油 片栗粉/キャベツ きゅうり 人参 しらす/白菜 小松菜 玉ねぎ えのき 中華の素	ココナッツサブレ		ベジたべる
19	水	肉豆腐 ほうれん草のフレーク和え バナナ	米/木綿豆腐 豚肉 牛肉 人参 玉ねぎ 糸こんにやく 椎茸 白菜 生姜 こねぎ/ほうれん草 キャベツ 鮭フレーク/バナナ	★ジャムサンド	サンドイッチ用パン いちごジャム	マンナビスケット
20	木	白身魚のおろしポン酢かけ 添え野菜 呉汁	米/カレイ 片栗粉 大根 こねぎ/きゅうり トマト マヨ/ 煮大豆 木綿豆腐 かぼちゃ 椎茸 白菜	鉄ヨーグルト 星食べよ		源氏パイ
21	金	カラフルオムレツ ツナのスパサラ わかめの味噌汁	米 十六穀/卵 玉ねぎ パプリカ(赤) ピーマン チーズ コンソメ ケチャップ/スパサラ シーチキン 小松菜 きゅうり 人参 コーン缶 マヨ/わかめ キャベツ 大根 うす揚げ 味噌	★高野豆腐のかりかり揚げ	高野豆腐 片栗粉 油 砂糖 きな粉	ぱりんこ煎餅
22	土	ナポリタン レタスと卵のスープ ふりかけ	米/スパ麺 トマト缶 ベーコン 玉ねぎ ピーマン しめじ コンソメ ケチャップ/レタス 卵 えのき コンソメ	ヤクルト まがりせんべい		野菜家族
24	月	マーボー丼 もやしナムル 黄桃	米 麦/木綿豆腐 合挽き肉 玉ねぎ 人参 椎茸 深ネギ きくらげ たら にんにく 生姜 片栗粉 ごま油 中華あじ/サリナス 小松菜 人参 キャベツ ハム 酢 鶏ガラ粉 ごま油/黄桃	★のり塩ポテト	フライドポテト 油 青のり 塩	ビスコ
25	火	☆お子様ランチ☆ 鶏の照り焼き 青さ汁 りんごゼリー	米/鶏肉 生姜 片栗粉/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 マヨ/ブロッコリー トマト マヨ ウインナー グリーンリーフ/青のり 木綿豆腐 こねぎ/りんごゼリー	チョコケーキ		雪の宿
26	水	八宝菜 春雨の酢の物 バナナ	米/豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ きくらげ かまぼこ 半月ちくわ 中華あじ オイスターソース 片栗粉/春雨 きゅうり 人参 サリナス 小松菜 ハム 酢/バナナ	★そぼろおにぎり	米 鶏ひき肉 卵	卵ボーロ
27	木	鮭のパン粉焼き 青菜のごま和え 里芋の味噌汁	米/鮭 にんにく マヨ パン粉 粉チーズ パセリ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 すりごま/里芋 人参 玉ねぎ しめじ 味噌	えびせん		アンパンマン ビスケット
28	金	納豆かき揚げ キャベツのゴマポン酢和え すまし汁	米 十六穀/納豆 玉ねぎ さつまいも 水菜 半月ちくわ 卵 片栗粉/キャベツ きゅうり パプリカ(黄) ゴマポン酢/わかめ 人参 玉ねぎ はんぺん えのき	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉	ルヴァン
29	土	味噌煮込みうどん 大根の浅漬け	米/うどん類 豚肉 玉ねぎ 人参 うす揚げ ほうれん草 こねぎ 味噌/大根 きゅうり 浅漬けの素	クロワッサン		おにぎりせんべい

食育の日

誕生会

鹿児島島の郷土料理「豚みそ」の歴史

「豚みそ」は鹿児島県の食材である豚肉と味噌を合わせて作る料理です。奄美地域では、これらに加え落花生、鰹節を入れます。昔、奄美地域では各家庭1頭ずつ、食用として飼育されていました。どの部位も無駄にしないために、焼き物や炒め物、保存がきく「豚みそ」なども作られました。奄美地域は温暖な気候から独特の発酵文化をつくり出しており、特に味噌は奄美地域における代表的な調味料です。現在は県内全域で親しまれています。



食中毒を予防しよう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒が心配されます。味・臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということもあるので、きちんと予防しましょう。

食中毒を予防する3つのポイント

1. つけない … 清潔・洗浄・手洗い
2. 増やさない … 低温管理・乾燥
3. やっつける … 加熱・消毒



今月の食育

今月から毎月19日を「食育の日」とし、子どもたちが食材に触れる時間を作りたいと思います。

今月は、以上児クラスで15時おやつの「ジャムサンドづくり」をします。

月：麦ごはん
金：雑穀ごはん
未満児さんは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。