



6月の献立表

令和3年度

ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	火	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、枝豆 スパゲッティソテー(スパゲッティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン) みそ汁、果物	磯の香おにぎり、お茶	16	水	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま) もやし中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) 豆乳スープ(ウインナー、豆腐、にんじん、ほうれん草、豆乳)、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
2	水	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶	17	木	お菓子、牛乳	豚肉とじゃがいものケチャップ炒め(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しめじ、ピーマン) 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳
3	木	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(赤魚、黒ゴマ)、にんじん 卵の花炒り(おから、鶏ミンチ、あげ、しいたけ、にんじん) みそ汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳	18	金	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) かぼちゃと大豆のサラダ(かぼちゃ、大豆、チーズ) すまし汁、果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳
4	金	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜) ピーマンともやし和え(ピーマン、にんじん、もやし、ちりめん、かつお節) すまし汁、果物	豆腐入りみたらし団子、牛乳	19	土	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鮭)、枝豆 ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶
5	土	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、ツナ) 果物	フレンチトースト、牛乳	21	月	お菓子、牛乳	チキンカツ(鶏肉)、キャベツ 田舎煮(白菜、大根、にんじん、厚揚げ) すまし汁、果物	ビーフン、牛乳
7	月	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、いんげん、ごま) ほうれん草のレモン醤油和え(ほうれん草、にんじん、しめじ、レモン) みそ汁、果物	うどん、お茶	22	火	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース、卵) えのき納豆(えのき、納豆、ちりめん) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳
8	火	お菓子、牛乳	鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー ひじきとちりめんの中華サラダ(ひじき、しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし) すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳	23	水	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、あげ、にんじん) すまし汁、果物	きなこプリン、牛乳
9	水	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、牛乳)、枝豆 白菜のコンソメ煮(白菜、しいたけ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	24	木	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごはん) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
10	木	お菓子、牛乳	ポトフ(ウインナー、じゃがいも、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん) 昆布と竹輪の煮物(昆布、ちくわ、にんじん) 果物	ビタミンクッキー、牛乳	25	金	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(鱈)、枝豆 かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	さつま芋もち、牛乳
11	金	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、にんじん、玉ねぎ)、枝豆 小松菜納豆(小松菜、納豆、しらす干し) みそ汁、果物	大学芋、牛乳	26	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(うどん、鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、ちりめん、ひじき、ごま) 果物	レーズンクッキー、牛乳
12	土	お菓子、牛乳	和風スパゲティ(スパゲティ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、海苔) ポテトサラダ(じゃがいも、ウインナー、にんじん、きゅうり) 果物	りんご蒸しパン、牛乳	28	月	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) 青菜とちりめんの ごま酢和え(小松菜、しらす干し、ごま) 果物	ホットケーキ、牛乳
14	月	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ) ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん、かつお節) 果物	ピザトースト、牛乳	29	火	お菓子、牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) おいもサラダ(さつまいも、じゃがいも、にんじん、ウインナー、グリーンピース) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
15	火	お菓子、牛乳	魚のフライ(白身魚)、枝豆 チャブチエ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜) すまし汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳	30	水	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、枝豆 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり、かつお節) みそ汁、果物	うどん、お茶



【夏野菜を食べよう】



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト...赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ...身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス...ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ...独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効
- ・ピーマン...カリウムを多く含み、むくみを改善。ビタミンも豊富なため肌や髪的美しさをキープ

保育園でもプランターにピーマン・トマト・オクラを植えました。毎日、水をあげ「大きなあれ！」と収穫を楽しみにしていまっ。

