

6月の給食だより

令和 8年 6月 枚田みのり保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯・鮭のピザ風焼・切り干し大根のサラダ もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 鮭 たまねぎ 青ピーマン にんじん チーズ トマトケチャップ ☆ 切干しだいこん キャベツ にんじん ツナ缶 ☆ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 牛乳・きなこクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 薄力粉 バター	ご飯・スコープコロック・ひじき煮 みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん 豚肉 牛肉 トマトケチャップ ☆ 乾ひじき 生揚げ にんじん いんげん 大豆 ☆ 人参 玉ねぎ キャベツ わかめ ねぎ 牛乳・おにぎり(ツナ・わかめ) ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 わかめ ツナ缶	ご飯・他人丼・ブロッコリーのゴマ和え みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 鶏卵 たまねぎ にんじん ねぎ ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん ごま ☆ 豆腐 たまねぎ にんじん こまつな 牛乳・フルーツサンド ☆ 普通牛乳 ☆ ホイップクリーム パナナ みかん缶詰 パン	ご飯・ホキのフライ・きゅうりの酢の物 すまし汁(切干大根)・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ ホキ ☆ きゅうり キャベツ もやし にんじん ☆ 切干し大根 たまねぎ にんじん ねぎ 豆腐 ☆ 煮干し あおさ いりごま 牛乳・カルピスゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 みかん缶詰 粉寒天	ご飯・豆腐入りミートローフ スパゲッティーサラダ・具だくさんスープ ☆ 精白米 ☆ 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん いんげん ☆ スパゲッティ キャベツ にんじん きゅうり ☆ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ 牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン バター レモン	ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツのごまマヨ和え・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 豚肉 たまねぎ にんじん ☆ キャベツ もやし にんじん ごま ☆ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ご飯・夏野菜マーボー豆腐 かぼちゃのオープン焼き・春雨スープ ☆ 精白米 ☆ 豆腐 豚ひき肉 ピーマン なす トマト にんじん たまねぎ ごま油 ☆ かぼちゃ チーズ ☆ はるさめ たまねぎ にんじん こまつな 牛乳・お麩スナック・バナナ ☆ 普通牛乳 ☆ 麩 ☆バナナ	ご飯・鯖のごま焼き・小松菜とツナのサラダ みそ汁(じゃがいも)・納豆 ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ こまつな ツナ缶 キャベツ にんじん ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん わかめ ☆ 納豆 牛乳・レーズンクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 バター レーズン	ご飯・厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え・冷やしとうめん ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ☆ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん ☆ そうめん にんじん きゅうり ツナ缶 牛乳・マールケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ピュアココア	ご飯・鮭のカレーマヨ焼き・野菜のソテー かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さけ カレー粉 マヨネーズ ☆ キャベツ たまねぎ こまつな 人参 豚肉 ☆ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう 人参 豆乳 牛乳・あじさいゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 乳酸菌飲料 寒天	炊き込みご飯・ぎせいどうふ 切り干し大根の煮物・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ごぼう しめじ にんじん 鶏もも肉 ☆ 鶏卵 豆腐 にんじん たまねぎ ひじき ねぎ ☆ 切干しだいこん にんじん いんげん ☆ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ☆ 普通牛乳 お茶・パインソースヨーグルト ☆ 普通牛乳 ☆ プレーンヨーグルト パインアップル缶詰	ごまゆかりごはん・鶏肉と野菜の煮物 おかか和え・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ごま ☆ 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ☆ キャベツ もやし にんじん かつお節 ☆ 豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
ご飯・カレイのチリソース ブロッコリーの塩炒め・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ まがれい 長ねぎ ☆ ブロッコリー キャベツ たまねぎ 人参 豚肉 ☆ 厚揚げ たまねぎ こまつな にんじん 牛乳・メロンパン風クッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキ粉 バター	ご飯・豚肉の甘辛丼・バイクドじゃが 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 豚肉 たまねぎ にんじん いんげん ☆ じゃがいも あおさ ☆ かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 にんじん 牛乳 牛乳・バナナ・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆チーズ	ご飯・ヤンニョムチキン・春雨の酢の物 中華スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 にんにくしょうが ☆ たね油 トマトケチャップ ☆ はるさめ にんじん キャベツ きゅうり ☆ 人参 たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ 牛乳・ぶどうゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天	ご飯・小松菜と厚揚げのお浸し さばの塩こうじ焼き・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ にんじん こまつな たまねぎ 厚揚げ ☆ さば 米こうじ ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう 牛乳・バナナ豆乳ケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス バナナ 豆乳	ご飯・夏野菜のオムレツ・ひじきサラダ みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 豆腐 かぼちゃ たまねぎ にんじん ☆ ピーマン ツナ缶 チーズ ☆ 乾ひじき キャベツ にんじん ☆ えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ 牛乳・ココアサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン ピュアココア	わかめごはん・焼きそば・野菜のコンソメ煮 すまし汁(豆腐)・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ☆ 中華めん 豚肉にんじん たまねぎ キャベツ ソース あおさ ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 豆腐 フルーツ・お茶 ☆ 普通牛乳 フルーツ ☆ 麦茶
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
ご飯・チキンカレー・マカロニサラダ もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ ☆ マカロニ ブロッコリー にんじん ツナ缶 ☆ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 牛乳・チーズクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 チーズ バター	ご飯・鮭のパン粉焼き・みそ豆乳スープ じゃがいもとピーマンの炒め物 ☆ 精白米 ☆ さけ パン粉 パセリ ☆ じゃがいも ピーマン たまねぎ 人参 豚肉 ☆ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれんそう 豆乳 牛乳・高野豆腐のそぼろおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 高野豆腐 鶏ひき肉	ご飯・親子丼・小松菜のごま和え みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 鶏卵 たまねぎ にんじん みつば ☆ こまつな キャベツ もやし にんじん ごま ☆ にんじん たまねぎ さつまいも ねぎ 牛乳・オレンジ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆牛乳	ご飯・厚揚げの煮物・もやしのカレー炒め 冷やしうどん・牛乳 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ たまねぎ にんじん こまつな ☆ もやし キャベツ にんじん ピーマン 牛ひき肉 カレー粉 ☆ うどん きゅうり ツナ缶 にんじん お茶・コーンフレークヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ コーンフレーク ヨーグルト レーズン	ご飯・カレイの照り焼き ひじきと野菜のかきあげ・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 乾ひじき たまねぎ かぼちゃ にんじん ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 豆腐 ヤクルト・豆乳わらびもち ☆ 乳酸菌飲料 ☆ 豆乳 きな粉	ご飯・スタミナ丼・粉ふきいも みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ いんげん ☆ じゃがいも あおさ ☆ 豆腐 ねぎ にんじん たまねぎ 牛乳・苺ジャムケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ いちごジャム ホットケーキ粉
29(月)	30(火)	<div data-bbox="792 1270 1344 1560" data-label="Image"> </div> <p>梅雨の季節がやってきました。 これから夏にかけて気温や湿度が高くなり食欲もダウンしやすくなります。 また年々気温が上昇し暑い日が多くなっているのを感じます。おやつやゼリーの回数や増やし、冷やしとうめんや冷やしうどんなど食べやすいメニューを多めに入れていきます。</p>			
ご飯・お豆腐ナゲット(カレー) ほうれん草のナムル・コーンスープ ☆ 精白米 ☆ 豆腐 鶏ひき肉 カレー粉 ☆ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごま ☆ コーンクリーム たまねぎ ブロッコリー 人参 牛乳・きなこラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン きな粉 バター	わかめごはん・ミートソーススパゲッティー 厚揚げの煮物・じゃがいもスープ ☆ 精白米 わかめ ☆ スパゲッティ 牛ひき肉 トマトホール缶詰 たまねぎ にんじん ☆ 生揚げ たまねぎ こまつな にんじん ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん 牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ピュアココア ホットケーキ粉				

6月は食育月間

6月は食育月間です。「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」を聞いたことがあると思いますが、これは「豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・いも」といった健康的な食生活に役立つ和の食材の頭文字からとった言葉です。毎回、全種類取り入れることは難しいですが、食材を選ぶ際や献立を考える際に少し意識してみると、健康的でバランスの良い食事につながります。

園でも6月9日に「まごはやさしい」を意識したメニューを取り入れてみました。