



6月の給食だより

カエルが元気に泣いています！

じめじめと雨が降り、梅の実
が実る時期なので『梅雨』と

言います。旬の食材も少しずつ春
から夏へ変化していますよ♪



令和 4年 6月 めばえのいわ保育園

6月		7月		8月		9月		10月		11月	
牛丼・ピーマンのじゃこ炒め みそ汁(じゃがいも) ☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 精白米 ☆ ピーマン 人参 しらす干し ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・赤魚の煮付け・ほうれん草の卵炒め すまし汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ ほうれん草 人参 鶏卵 ☆ 切干大根 人参 油揚げ しめじ	しらすとわかめの混ぜご飯 鶏肉のさっぱり煮・五目きんぴら・みそ汁 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 鶏肉 ☆ ごぼう 大根 人参 しらす干し ねぎ ☆ 小松菜 人参 玉ねぎ	ご飯・高野のから揚げ・ひじき煮 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ 牛乳	ご飯・白身魚の塩焼・納豆のハリハリ和え みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ	けんちんうどん・里芋のそぼろ煮 ☆ うどん 人参 大根 ごぼう ねぎ 豆腐 ☆ さといも 鶏ひき肉 人参 さやいんげん						
マカロニきなこと・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご みかん	のりチーズトースト・牛乳 ☆ 食パン のり チーズ ☆ 牛乳	あじさいゼリー・牛乳 ☆ ぶどうジュース ゼラチン ☆ 牛乳	バナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ 米粉ホットケーキ粉 豆乳 ☆ 牛乳	チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ おかし ☆牛乳						
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)						
ご飯・高野の含め煮 ブロッコリーのおかか和え・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆高野豆腐 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	ご飯・豚の梅しそ炒め・バイクドじゃが みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 梅干し 大葉 ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 油揚げ ☆ じゃがいも ほしのり	ご飯・かれの野菜あんかけ・納豆 みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ かれい ほうれん草 人参 玉ねぎ ☆ 納豆 ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参	ご飯・豚のカレーピカタ・小松菜のじゃこ和 すまし汁(わかめ・油揚げ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 カレー粉 ☆ 小松菜 人参 しらす ☆ わかめ 玉ねぎ 油揚げ 人参	ご飯・すずきの照焼・切干大根のサラダ 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳	ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ☆ 納豆 ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ						
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	おかかおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 かつお節 ☆ 牛乳	りんごさつま芋ケーキ・牛乳 ☆ りんご さつま芋 米粉 豆乳 ☆ 牛乳	キウイフルーツ・お菓子・牛乳 ☆ キウイフルーツ ☆ おかし	お好み焼き(納豆)・牛乳 ☆ 納豆 キャベツ 青のり 高野豆腐粉 米粉 ☆ 牛乳	小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆牛乳						
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)						
わかめごはん・チンジャオロース・卵スープ ☆ 精白米 わかめ ☆ 牛肉 ピーマン 人参 竹の子 もやし ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ 小松菜	ご飯・白身魚の磯部揚げ キャベツの塩昆布和え・みそ汁(じゃが芋) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 米粉 あおのり ☆ きゃべつ 人参 塩昆布 ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・酢の物 みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ きゅうり わかめ 人参 ☆ 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ 油揚げ しめじ	ご飯・鮭のマヨ味噌焼き・ポテトサラダ すまし汁(麩・わかめ) ☆ 精白米 ☆ さけ ☆ じゃがいも 人参 きゅうり ツナ缶 ☆ 麩 わかめ 玉ねぎ 人参	中華丼・煮玉子・豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 豚肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ ☆ ピーマン しいたけ ☆ 鶏卵 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	親子丼・バイクドじゃが みそ汁(小松菜) ☆ 鶏卵 鶏肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ じゃがいも 青のり ☆ こまつな 人参 たまねぎ						
☆ さつま芋 ☆ 牛乳	お豆腐パンケーキ・牛乳 ☆ 木綿豆腐 米粉 バナナ 豆乳 ☆ 牛乳	ブルーン・おかし・牛乳 ☆ ブルーン ☆おかし ☆ 牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	焼ポテト・牛乳 ☆ じゃがいも あおのり ☆ 牛乳	お菓子・りんご・牛乳 ☆ おかし ☆ りんご ☆牛乳						
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)								
肉みそ納豆丼・かぼちゃ煮 味噌ミルクスープ ☆ 米 牛豚肉 納豆 人参 しいたけ いんげん ☆ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ ☆ きゃべつ 玉ねぎ 人参 油揚げ 牛乳 ☆ かぼちゃ	ご飯・さわらの白みそ焼き ひじきと納豆のサラダ・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆さわら ☆ ひじき 納豆 人参 きゃべつ きゅうり ☆ 小松菜 玉ねぎ 人参	ご飯・きのこハンバーグ・ポテトサラダ トマト入りかきたまスープ ☆ 精白米 ☆ じゃがいも 人参 きゅうり コーン ☆ トマト 人参 玉ねぎ 鶏卵 ☆ 牛、豚肉 トマト	ご飯・鶏と野菜の甘酢炒め みそ汁(豆腐、わかめ) ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 じゃがいも 人参 ピーマン 玉ねぎ ☆ 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 わかめ ねぎ	<p style="text-align: center;">* 歯と口の健康習慣 (6/4~6/10) *</p> <p style="text-align: center;">今年の標語は・・・</p> <p style="text-align: center;">『いただきます 人生100年 歯と共に』</p> <p>毎日の食事をおいしく頂くには丈夫な歯が必要です。 子どもの頃からよく噛んで食べることや、歯 を大切にすることを習慣づけていきましょう。</p>							
ポパイケーキ・牛乳 ☆ ほうれん草 米粉ホットケーキ粉 豆乳 ☆ 牛乳	ピザトースト・牛乳 ☆ 食パン チーズ ツナ缶 とうもろこし ☆ 牛乳	おにぎり(しらす)・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し わかめ	納豆餃子・牛乳 ☆ 納豆 餃子の皮 ☆ 牛乳								



