



# 6月の献立



浮田とちのみこども園 令和6年6月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	土	お茶菓子	焼きビーフン 豆腐スープ 果物(バナナ)	ビーフン、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、にら、油、中華だし、しょうゆ、ソース、ごま油 豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、中華だし バナナ	お茶 菓子
3	月	牛乳菓子	ごはん カレーフリッター 野菜ソテー 豆乳スープ	米 ホキ、食塩、片栗粉、カレー粉、油 キャベツ、玉ねぎ、しめじ、人参、油、しょうゆ、食塩 ベーコン、玉ねぎ、人参、小松菜、豆乳、コンソメ、食塩	牛乳 枝豆とチーズの蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、枝豆、チーズ
4	火	牛乳ねりねりはったい粉	ごはん 親子煮 人参のごま酢あえりんごゼリー	米 卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、切干大根、麩、ねぎ、だし汁、しょうゆ、三温糖、本みりん、油 人参、きゅうり、エリンギ、白ごま、すし酢、食塩 寒天、三温糖、りんごジュース	ミロ 野菜チップス じゃがいも、れんこん、さつまいも、油、食塩
5	水	牛乳果物	ごはん 豚肉のマーマレード炒め マカロニサラダ レタススープ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、パプリカ、油、マーマレード、しょうゆ マカロニ、きゅうり、人参、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ、食塩 レタス、ベーコン、玉ねぎ、人参、えのきだけ、コンソメ、食塩	スキムミルク ラスク フランスパン、グラニュー糖、バター
6	木	牛乳ねりねりはったい粉	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 小松菜の白あえ 切干大根のみそ汁	米 鶏肉、生姜、しょうゆ、みりん、三温糖、白ごま、黒ごま 小松菜、豆腐、人参、ひじき、しょうゆ、三温糖、ちくわ、白みそ、三温糖 油揚げ、玉ねぎ、人参、切干大根、ねぎ、みそ、だし汁	スキムミルク コーンマヨトースト 食パン、とうもろこし、玉ねぎ、パセリ粉、チーズ ノンエッグマヨネーズ
7	金	牛乳菓子	ジャージャー麺 ナムル たまごスープ	焼きそばめん、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、にら、生姜、ごま油、しょうゆ、三温糖、赤みそ、中華だし、片栗粉 もやし、人参、きゅうり、わかめ、すし酢、しょうゆ、三温糖、ごま油、白ごま、中華だし 卵、玉ねぎ、人参、えのきだけ、ねぎ、中華だし、食塩	牛乳 わらびもち わらび餅粉、三温糖、きな粉、食塩
8	土	お茶菓子	いなかうどん きゅうりの塩昆布あえ 果物(バナナ)	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、しめじ、糸こんにゃく、ねぎ、みそ きゅうり、人参、塩こんぶ バナナ	お茶 菓子
10	月	牛乳菓子	ハヤシライス シルバーサラダ あじさいゼリー	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、油、ハヤシルウ 春雨、キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、食塩 ぶどうジュース、りんごジュース、レモン汁、三温糖	スキムミルク レーズンクッキー 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、豆乳、レーズン
11	火	牛乳菓子	ごはん 高野豆腐の五目煮 もやしの中華あえ 果物(バナナ)	米 鶏肉、高野豆腐、じゃがいも、人参、玉ねぎ、干しいたけ、いんげん、油、三温糖、しょうゆ ハム、もやし、人参、きゅうり、すし酢、ごま油、白ごま バナナ	牛乳 豆乳もち 豆乳、片栗粉、砂糖、きな粉、三温糖
12	水	牛乳ねりねりはったい粉	梅しそごはん かき揚げ 小松菜とツナのあえもの五目汁	米、梅干し、しそ、ごま油 ちくわ、さつまいも、ピーマン、赤パプリカ、とうもろこし、枝豆、ちりめん、食塩、米粉、油 小松菜、人参、キャベツ、ツナ、しょうゆ、三温糖、白ごま 鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ、みそ、だし汁	スキムミルク ぎょうざピザ ぎょうざの皮、ケチャップ、玉ねぎ、ウインナー、パセリ粉、チーズ、ピーマン
13	木	牛乳果物	ごはん さけの照り焼き タルタルソース にんじンドレッシングサラダ 野菜スープ	米 さけ、しょうゆ、三温糖、みりん、玉ねぎ、きゅうり、卵、りんご酢、ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー、キャベツ、りんご酢、油、三温糖、食塩、人参 ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、食塩、コンソメ、パセリ	スキムミルク 米粉のパンケーキ 米粉、ベーキングパウダー、豆乳ヨーグルト、メープルシロップ
14	金	牛乳ねりねりはったい粉	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	米 豚肉、玉ねぎ、生姜、油、三温糖、しょうゆ ひじき、ごぼう、人参、とうもろこし、枝豆、ノンエッグマヨネーズ、白ごま、三温糖、しょうゆ、りんご酢、食塩 豆腐、玉ねぎ、人参、えのきだけ、わかめ、だし汁、しょうゆ、食塩	ミロ 菓子、チーズ
15	土	お茶菓子	豚肉のスタミナ丼 きゅうりともやしのあえ物 みそ汁	米、豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、にら、油、しょうゆ、三温糖、白ごま、ごま油 きゅうり、もやし、かにかま、しょうゆ、すし酢、白ごま 豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、だし汁、みそ	お茶 菓子

## 6月21日 夏至

6月21日は二十四節気のうちのひとつ、夏至（げし）です。

夏至は一年のうちでも一番太陽が高い日です。そのため、太陽が昇って沈むまでの時間が最も長くなります。二十四節気ではその季節ごとに旬の食べ物を食べる習慣がありますが、夏至に食べるのは一般的に冬瓜です。冬瓜はカリウムやビタミンCを多く含み、疲労回復や夏バテ防止に効果的であることが夏至の食べ物とされる理由です。

また、冬瓜には水分が多いため、暑い時期に水分補給として食べるという点でも夏至の食べ物としてふさわしいといえるでしょう。



日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
17	月	牛乳 ねりねり はったい 粉	ごはん 野菜ハンバーグ そらまめのポテトサラダ ミネストローネ	米 合いびき肉、ごぼう、れんこん、人参、玉ねぎ、卵、白ごま、パン粉、ケチャップ、ウスターソース じゃがいも、そらまめ、人参、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ、食塩 マカロニ、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト缶、コンソメ、食塩	牛乳 シュガーパイ パイシート、グラニュー糖
18	火	牛乳 果物	ごはん さわらの西京焼き ひじきの炒め煮 麩のすまし汁	米 さわら、白みそ、三温糖、みりん ひじき、切干大根、人参、しめじ、油揚げ、さやえんどう、ごま油、しょうゆ、みりん、三温糖 麩、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、食塩、だし汁	スキムミルク ピピンパ風おにぎり 米、豚ひき肉、ほうれん草、人参、ごま油、しょうゆ、三温糖
19	水	牛乳 ねりねり はったい 粉	カレーピラフ ポテトオムレツ かにかまサラダ コンソメスープ 牛乳	米、ウインナー、人参、玉ねぎ、エリンギ、枝豆、コンソメ、バター、食塩、カレー粉、しょうゆ、ターメリック粉 卵、じゃがいも、ピーマン、玉ねぎ、チーズ、牛乳、コンソメ、食塩 キャベツ、人参、豆苗、かにかまぼこ、ノンエッグマヨネーズ、食塩 鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、とうもろこし、コンソメ、食塩 牛乳	お茶 杏仁豆腐 寒天、砂糖、牛乳、白桃缶、 パイン缶、みかん缶、砂糖、 レモン汁
20	木	牛乳 菓子	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 焼きししゃも	米 豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、にら、きくらげ、生姜、油、赤みそ、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 ハム、春雨、人参、きゅうり、すし酢、しょうゆ、ごま油 ししゃも、油	スキムミルク ポテトもち じゃがいも、チーズ、油、 パセリ、片栗粉、しょうゆ、 三温糖、みりん、片栗粉
21	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のゆかり焼き 五目あえ 冬瓜のみそ汁	米 鶏肉、ノンエッグマヨネーズ、ゆかり、三温糖 ちくわ、干しいたけ、しらたき、小松菜、人参、キャベツ、三温糖、しょうゆ とうがん、玉ねぎ、油揚げ、人参、ねぎ、だし汁、みそ	スキムミルク ココア蒸しパン 小麦粉、米粉、ココア、 ベーキングパウダー、 三温糖、油、豆乳
22	土	お茶 菓子	ナポリタン 野菜スープ 果物（オレンジ）	スパゲティ、ベーコン、人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、油、ケチャップ ウインナー、玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、コンソメ オレンジ	お茶 菓子
24	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー 中華スープ のりしおポテト	米 豆腐、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きくらげ、しょうゆ、食塩、中華だし、三温糖、オイスターソース、ごま油、卵 玉ねぎ、人参、干しいたけ、とうもろこし、ねぎ、中華だし、食塩 じゃがいも、油、塩、青のり	牛乳 フルーツケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、 豆乳、油、三温糖、 パイン缶、みかん缶
25	火	牛乳 ねりねり はったい 粉	のり佃煮ごはん 香味煮 切干大根のサラダ 果物(オレンジ)	米、のり、水、しょうゆ、三温糖、みりん 鶏肉、じゃがいも、ちくわ、人参、ごぼう、いんげん、生姜、油、三温糖、しょうゆ ハム、切干大根、きゅうり、人参、とうもろこし、白ごま、しょうゆ、りんご酢、三温糖 オレンジ	牛乳 かえるクッキー 小麦粉、三温糖、 ベーキングパウダー、 バター、豆乳、抹茶、ココア
26	水	牛乳 果物	ごはん 若鶏と大豆のから揚げ ブロッコリーの中華あえ ビーフンスープ	米 鶏肉、生姜、大豆、片栗粉、油、玉ねぎ、レモン、パセリ、しょうゆ、酢、三温糖 ブロッコリー、キャベツ、人参、しょうゆ、三温糖、ごま油 ビーフン、ベーコン、玉ねぎ、人参、もやし、中華だし、しょうゆ、食塩	牛乳 クリームチーズサンド 食パン、クリームチーズ、 ブルーベリージャム、 レモン汁、三温糖
27	木	牛乳 菓子	ごはん かれいのおろし煮 キャベツのごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	米 かれい、生姜、だし汁、しょうゆ、みりん、三温糖、大根 キャベツ、人参、小松菜、白ごま、すし酢、しょうゆ、食塩 かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、人参、オクラ、みそ、だし汁	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉、 キャベツ、人参、ピーマン、 ごま油、お好み焼きソース
28	金	牛乳 ねりねり はったい 粉	きな粉あげパン(2上)/ ごはん(ほし・つき) チリコンカン ツナサラダ 果物(メロン)	コッペパン、きな粉、三温糖、食塩、油 米 大豆、牛ひき肉、豚ひき肉、油、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しめじ、枝豆、トマト缶、ケチャップ、ソース、三温糖、コンソメ、食塩 キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、油、しょうゆ、りんご酢、三温糖、食塩 メロン	牛乳 きつねおにぎり 米、油揚げ、鶏ひき肉、 人参、しょうゆ、 三温糖、白ごま
29	土	お茶 菓子	高菜チャーハン ごまマヨサラダ チンゲン菜のスープ	米、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、たかな漬、しょうゆ、ごま油 人参、もやし、豆苗、ノンエッグマヨネーズ、白ごま 豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲン菜、中華だし	お茶 菓子

※行事・材料などの都合により内容が変更になることがあります。