



6月の献立



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R5.5.31

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	木	ごはん お茶 チーズ	ホイコーロー ごま酢和え わかめスープ	牛乳 大学芋 ★	しらすの野菜あん キャベツ煮 味噌汁
2	金	ごはん ヨーグルト	チキンナゲット かみかみサラダ しめじの味噌汁	ミルクココア 豆乳ウエハース	煮奴 きゅうり煮 味噌汁
3	土	お茶 ビスケット	チャーハン 野菜スープ	お茶 せんべい	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
5	月	ごはん 牛乳 バナナ	鶏肉の西京焼き ほうれん草のお浸し じゃがいもの味噌汁	ミルク ビスケット	ツナと野菜の煮物 ほうれん草の煮物 味噌汁
6	火	ごはん お茶 ウエハース	ぎょうざ入りスープ 小松産大麦入じゃがマヨ炒め オレンジ	牛乳 ドーナツ ★	芋のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁
7	水	ごはん お茶 ポーロ	魚の甘酢ソース ひじきナムル チンゲン菜のスープ	牛乳 マカロニきな粉★	魚の野菜あん きゅうり煮 チンゲン菜のスープ
8	木	ごはん 牛乳 オレンジ	ハンバーグ トマトサラダ わかめの味噌汁 ●	ショア せんべい	豆腐の野菜煮 キャベツの煮物 味噌汁
9	金	カレーピラフ お茶 せんべい	カレーピラフ 甘辛肉団子 ツナサラダ コーンかきたまスープ	りんごゼリー さつまいもチップス(以)	しらすの野菜あん スティック野菜 味噌汁
10	土	お茶 ウエハース	スパゲッティイタリアン ヨーグルト	お茶 せんべい	かぼちゃの煮物 野菜煮 味噌汁
12	月	大麦ごはん ショア	カレーライス ドレッシングサラダ トマト ●	お茶 せんべい	芋のそぼろ煮 レタス煮 わかめスープ
13	火	ごはん お茶 ポーロ	江戸っ子煮 バンサンスー チーズ	牛乳 ビスケット	豆腐の野菜煮 トマト煮 味噌汁
14	水	ごはん お茶 ウエハース	ひじき入り肉じゃが 和風サラダ オレンジ	ミルク クラッカー	にくじゃが きゅうり煮 味噌汁
15	木	ごはん 牛乳 バナナ	魚の立田揚げ オクラの納豆和え 冬瓜の味噌汁	お茶 ひじきおにぎり	魚の野菜あん とうがんの煮物 味噌汁
16	金	ごはん 牛乳 オレンジ	豚肉のしょうが焼き さつまいもサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 チーズキャロット蒸しパン★	ツナと野菜の煮物 さつまいも旨煮 味噌汁
17	土	ショア	焼きそば コロコロスープ	お茶 せんべい	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
19	月	ごはん お茶 ポーロ	チキンクリームシチュー 小松とまとの梅さバサラダ バナナ ●	ミルクココア パウムクーヘン	芋のそぼろ煮 トマト煮 味噌汁
20	火	ごはん ヨーグルト	マーボー丼 ほうれん草のナムル シュウマイ	お茶 せんべい	マーボー豆腐 ほうれん草の煮物 味噌汁
21	水	ごはん 牛乳 バナナ	魚の香り焼き 豚汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	牛乳 ラスク ★	魚の野菜煮 きゅうり煮 豆腐スープ
22	木	ごはん お茶 せんべい	すき焼き煮 切干大根のごまネーズ和え オレンジ	牛乳 じゃがバター ★	しらすの野菜あん スティック野菜 味噌汁
23	金	ごはん 牛乳 オレンジ	タンドリーチキン スパサラダ 卵とトマトのスープ ●	ヨーグルト和え★	ツナと野菜の煮物 キャベツ煮 味噌汁
24	土	お茶 せんべい	チキンライス りんごゼリー	お茶 ビスケット	かぼちゃの煮物 野菜煮 味噌汁
26	月	ごはん 牛乳 オレンジ	鶏の唐揚げ ほうれん草の磯和え さつまいもの味噌汁	牛乳 きな粉フレンチトースト★	ツナと芋の旨煮 ほうれん草の煮物 味噌汁
27	火	ごはん お茶 チーズ	豚肉と大豆の磯煮 バナナ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	ミルク ビスケット	煮奴 きゅうり煮 味噌汁
28	水	ごはん お茶 せんべい	ハヤシライス トマトのバジルサラダ メロン ●	牛乳 クラッカー	芋のそぼろ煮 レタス煮 味噌汁
29	木	ごはん 牛乳 バナナ	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのソテー ポテトスープ	ミルク せんべい	しらす入り野菜あん ブロッコリー煮 ポテトスープ
30	金	ごはん ショア	魚フライ トマトのごま酢和え かぼちゃの味噌汁	お茶 氷室饅頭	魚の野菜煮 トマト煮 味噌汁

9日(金)・・・ごちそうの日 ●・・・とまとメニューの日 ★・・・手作りおやつの日

地物が旬です！ ～地元旬をあじわおう！～

6月の献立には、栄養満点の地物の旬の食材を使用したメニューを取り入れています。

★地物の旬の食材・その1★「小松とまと」

6月中旬から7月上旬にかけて、出荷のピークを迎えます。中でも向本折地区は小松とまとの生産量はトップクラスです。小松とまとは新鮮で瑞々しく、うまみたっぷりです。様々な栄養が豊富に含まれ、風邪などの予防に効果があります。



小松とまと

★地物の旬の食材・その2★「小松産大麦」

6月頃から収穫が始まります。小松市の生産量は全国トップクラスです。麦茶や麦飯の他にもパンやお菓子など幅広く使用されています。食物繊維が豊富なので便秘の解消、糖尿病などの生活習慣病の予防の効果があります。ビタミンB群などの栄養も含まれています。



毎年6月は「食育月間」です。

こども園に通う年齢の子どもたちにとっての食育は「食に興味を持って、楽しく食べる」ことが大切です。こども園では、旬の食材に触れることや、畑での野菜の栽培など食に触れる体験できる機会を作っています。園での食事を通して、子どもたちに食べる「喜び・たのしさ・おいしさ」を感じられたらよいと思います。



園の畑では、たまねぎを栽培中です！

