



# 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 R6.6.1

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	土	ヨーグルト	チキンライス 青菜スープ	お茶 せんべい	ツナ入り雑炊 青菜スープ
3	月	ごはん お茶 パナナ	豚肉のごまみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 けんちん汁	牛乳 マカロニきな粉 ★	わかめのそぼろあんかけ きゅうり煮 すまし汁
4	火	ごはん ヨーグルト	魚の立田揚げ トマトときゅうりの梅かつお和え じゃがいもの味噌汁 (にじ・つき組 遠足🇯🇵)	牛乳 せんべい ウエハース(以)	魚の野菜あんかけ トマトマッシュ 味噌汁
5	水	ごはん お茶 ウエハース	ポークビーンズ かみかみサラダ オレンジ	ミルクココア ビスケット	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 コロコロスープ
6	木	ごはん ショア	大豆ハンバーグ 青のりポテト わかめスープ	牛乳 クラッカーサンド★	トマトのそぼろあんかけ 粉ふきいも わかめスープ
7	金	大麦わかめごはん お茶 ウエハース	鶏肉の西京焼き キャベツのサラダ ふかしとみつ葉のすまし汁	ヨーグルト ウエハース(以)	そぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 すまし汁
8	土	ショア	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	しらす入り雑炊 味噌汁
10	月	ごはん お茶 せんべい	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	みかんゼリー 揚げ大豆の小魚がらめ(以)★	肉じゃが スティック野菜 キャベツスープ
11	火	ゆかりごはん 牛乳 ウエハース	ゆかりおにぎり 鶏の唐揚げ スパゲティナポリタン オレンジ・チーズ(にじ組) かきたまスープ(未満児・ほし・つき組)	お茶 オレンジ(未満児) オレンジ・チーズ(ほし・つき) せんべい・ウエハース(にじ)	そぼろあんかけ マッシュポテト わかめスープ
12	水	大麦ごまごはん 牛乳 パナナ	大麦ごはん 魚のカレー焼き マッシュポテト 小松菜のスープ	牛乳 ホットケーキ ★	煮魚 マッシュポテト 味噌汁
13	木	ごはん お茶 ポーロ	江戸っ子煮 新玉ねぎのサラダ トマト	ミルク せんべい	トマトのそぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
14	金	ごはん 牛乳 オレンジ	シューマイ トマトのごま酢かけ 中華風五目スープ	牛乳 じゃがいものコロコロ焼き★	きゅうりのそぼろあんかけ マッシュポテト トマトスープ
15	土	ショア	炊き込みご飯 味噌汁	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 味噌汁
17	月	大麦ゆかりごはん お茶 オレンジ	魚の香り焼き トマトのコロコロサラダ 玉ねぎの味噌汁	ミルク せんべい	煮魚 トマトのあんかけ 味噌汁
18	火	大麦ごはん ショア	フルコギ丼(大麦ごはん) ひじきサラダ トマト	牛乳 ビスケット	ひじき入り雑炊 きゅうりのしらすあんかけ トマトスープ
19	水	ショア	トマトカレーライス(大麦ごはん) ドレッシングサラダ パナナ	ミルク クラッカー	トマト入り肉じゃが レタスのあんかけ わかめスープ
20	木	大麦ごはん ヨーグルト	マーボー丼(大麦ごはん) 切干しサラダ トマト	お茶 せんべい	豆腐のそぼろあんかけ トマトのしらすあんかけ すまし汁
21	金	トマトの炊き込みごはん お茶 ウエハース	トマトの炊き込みごはん(大麦ごはん) 甘辛肉団子 オレンジ 野菜スープ	フルーツポンチ★ ウエハース(以)	トマトのそぼろ雑炊 かぼちゃの甘煮 野菜スープ
22	土	お茶 ビスケット	チャーハン 豆腐スープ	お茶 せんべい	ツナ入り雑炊 豆腐スープ
24	月	ごはん お茶 ポーロ	鶏のトマトクリーム煮 パナナ ポテトスープ	ミルク せんべい	トマトのそぼろあんかけ マッシュポテト 豆腐スープ
25	火	ごはん お茶 パナナ	魚の塩焼き オクラの納豆和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 焼きそば ★	魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 味噌汁
26	水	ごはん お茶 ウエハース	じゃがいものポターージュ トマトのバジルサラダ ポークチャップ	フローズンヨーグルト★ ウエハース(以)	レタスのそぼろあんかけ トマトマッシュ じゃがいものポターージュ
27	木	大麦しらすごはん 牛乳 オレンジ	大麦ごはん 鶏のチリソース きゅうり南蛮 コーンかきたまスープ	お茶 ビスケット 小魚(以)	きゅうりのそぼろあんかけ マッシュポテト 豆腐スープ
28	金	ごはん お茶 チーズ	トマト入りカレー肉じゃが キャベツのごまネーズ和え オレンジ	ミルクココア クラッカー	トマト入り肉じゃが キャベツの柔らか煮 味噌汁
29	土	お茶 ビスケット	ピラフ 野菜スープ	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 野菜スープ

21日(金)…ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

## ～旬の食材を味わおう！～

栄養満点！地物の食材が旬を迎えます。6月の献立にもたくさん取り入れています。

### ★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。中でも向本折地区の生産量はトップクラスです。新鮮でみずみずしく、うまみがたっぷりて様々な栄養が豊富に含まれています。「医者いらずのトマト」と言われ、赤く熟れたトマトを食べていると病気になるににくいという意味で「トマトが赤くなると医者が青くなる」という西洋のことわざもあるそうです。



### 小松とまと

### ★旬の食材・その2★「小松産大麦」

6月ごろから収穫が始まり、小松市は生産量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。食物繊維が豊富で便秘の解消や糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があります。給食でも、大麦ごはんを取り入れています。プチプチとした触感が楽しく、よく噛んで食べるように促してくれます。



## ★ 6月は食育月間です ★

こども園に通う子どもたちにとっての食育は「食に興味を持って、楽しく食事を味わう」ことが大切です。こども園では、旬の食材や畑での野菜栽培など食材に触れる体験をする機会を設けています。また、食事の時間が楽しい時間となるように毎月の行事食などの献立を工夫しています。園での食事を通して、子どもたちが食べる「喜び・たのしさ・おいしさ」を感じられたら良いと思います。



## ★ 6月のお楽しみ ★

### ♪おにぎり弁当(にじ組)

6月11日(火)の昼食は、ピクニック気分を味わいたいと、給食をお弁当箱につめて食事をします。また、にじ組の子どもたちは、おにぎり作りにも挑戦します。

### ♪プール開きパーティー(ごちそうの日)

6月21日(金)は、プール開きパーティーに合わせてごちそうの日です。元気にプール遊びができるように、栄養満点の旬のトマトと大麦を使った炊き込みご飯を中心に献立を考えました。