



令和8年度

## 6がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	こんだて	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(月)	みそラーメン ぎょうざ チコレギサラダ オレンジ	餃子 のり 豆腐 わかめ 油揚げ	中華麺 油 砂糖	人参 もやし しめじ ねぎ ほうれん草 キャベツ オレンジ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 キウイ バナナ
2(火)	ぶたにくのオーブンステーキ もやしのあおじそサラダ コンソメスープ	豚肉 ハム ウインナー 豆腐	油 砂糖 じゃが芋	もやし 人参 コーン 小松菜 青じそ 玉ねぎ ねぎ キャベツ しめじ	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳
3(水)	さかなののりマヨやき うめサラダ すましじる	魚 青のり ベーコン 豆腐 油揚げ	油 砂糖 マヨネーズ	人参 切干大根 きゅうり 梅干 しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし	アメリカンドッグ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 油 ウインナー 牛乳
4(木)	かんばやしじどりのたつたあげ ごまあえ みそしる	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	油 砂糖 ごま 片栗粉	もやし 青梗菜 人参 ねぎ えのき 玉ねぎ キャベツ	ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン バター 砂糖 牛乳
5(金)	カレー ブロッコリーのわふうサラダ チーズ	牛肉 ツナ チーズ	油 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー コーン 青じそ	おかし キウイ ぎゅうにゅう	おかし キウイ 牛乳
8(月)	ひじきいりハンバーグ マカロニサラダ みそしる	合いびき肉 ひじき ハム 油揚げ わかめ 豆腐	油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ しめじ もやし	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
9(火)	にくじゃが キャベツのあまずあえ なっとう	豚肉 ちくわ 納豆	油 砂糖 糸こんにやく じゃが芋	玉ねぎ グリンピース 人参 しめじ キャベツ きゅうり	てづくりぱん ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
10(水)	さかなのみそに きりぼしだいこんのもの すましじる	魚 麩 みそ 油揚げ 大豆 豆腐 麩	油 砂糖	切干大根 いんげん 人参 えのき もやし 玉ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
11(木)	かんばやしじどりのタンドリーチキン もやしのフレンチサラダ わかめスープ	鶏肉 ヨーグルト ツナ わかめ 豆腐	油 砂糖 マヨネーズ	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	きなこ マカロニ 砂糖 牛乳
12(金)	マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ オレンジ	豚ひき肉 豆腐 みそ ハム	片栗粉 油 砂糖 春雨	玉ねぎ ねぎ ニラ 人参 しめじ きゅうり コーン オレンジ	プリン おかし ぎゅうにゅう	プリン おかし 牛乳
15(月)	かきあげ きりぼしだいこんのいそあえ みそしる	ウインナー みそ のり わかめ 豆腐 油揚げ	かぼちゃ 油 砂糖	切干大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ ねぎ	おかし ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
16(火)	てづくりぱん クリームシチュー げんきなサラダ チーズ	鶏肉 ハム チーズ	じゃが芋 油 砂糖 バター マヨドレ 強力粉 ごま	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース もやし きゅうり	ぎゅうにゅう	牛乳
17(水)	さかなのしおやき ひじきのもの そうめんじる	魚 ひじき 豆腐 大豆 油揚げ	砂糖 油 そうめん こんにやく	人参 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ	おかし パイナップル ぎゅうにゅう	おかし パイナップル 牛乳
18(木)	こうや豆腐のたまごとし あえもの バナナ	高野豆腐 卵 鶏肉 ちくわ	油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ 青梗菜 もやし バナナ	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	ジュース 寒天 おかし 牛乳
19(金)	ミートボール コールスローサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ肉 豆腐 ツナ ベーコン	油 砂糖 マヨネーズ	ゆかり 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン えのき ねぎ もやし	ボンデケーキ ぎゅうにゅう	チーズ 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス 油 牛乳
22(月)	にくどうふ はるさめのしおこんぶあえ オレンジ	牛肉 豆腐 塩昆布	油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん ほうれん草 オレンジ	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
23(火)	ゆかりつくね キャベツのみそマヨあえ すましじる	鶏ミンチ肉 豆腐 みそ 油揚げ ちくわ	油 砂糖 マヨネーズ	ゆかり 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし えのき ねぎ	ポテトフライ ぎゅうにゅう	じゃが芋 油 牛乳
24(水)	さかなのフライ おかかあえ とんじる	魚 鯉節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	油 砂糖 こんにやく	人参 ほうれん草 もやし しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ	ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
25(木)	かんばやしじどりのヤンニョムチキン もやしのごまサラダ はるさめスープ	鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	砂糖 油 マヨネーズ ごま 春雨	もやし 人参 きゅうり ねぎ 玉ねぎ 青梗菜 えのき	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
26(金)	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーのあえドレサラダ ポトフ	ウインナー のり ツナ 鶏肉	油 砂糖 スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー しいたけ ねぎ キャベツ	マフィン ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 バター 粉チーズ 砂糖 牛乳
29(月)	ぶたにくのごまてりやき ポテトサラダ みそしる	豚肉 ハム 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ しめじ もやし ねぎ	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
30(火)	ハヤシライス はるさめのナムル ブロッコリー バナナ	牛肉 ツナ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ グリンピース しめじ きゅうり コーン 人参 ブロッコリー バナナ	あじさいゼリー おかし ぎゅうにゅう	カルピスジュース 砂糖 シロップ 寒天 おかし 牛乳



・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

コップはまいにち持って来てください。

・お弁当の日のごはんとおかずを入れて持って来てください。また、お箸とコップを持って来てください。

←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。

←絵本に出てくる料理やおかしを提供します





梅雨の季節で体調を崩しやすい時期です。子どもたちが元気に過ごせるよう、栄養バランスのよい給食づくりと衛生管理を大切にしています。



## えんどうの豆をとりだして豆ごはん



5月に地域のえんどうをいただき、子どもたちにさやから豆を取り出してもらいました。子どもたちの反応は、「面白かった」「豆がポンポン出てきて気持ちよかった」と楽しみながらお手伝いをしてくれました。

そのえんどう豆を使い、給食に豆ごはんを提供しました。

豆ごはんは苦手な子どもがいるかな？と思っていましたが、ほとんどの子ども達が「まめごはんおいしかった！」とおかわりするほど、喜んで食べてくれました。

旬の美味しい食材に触れながら、日々感謝していただいております。

## 6月の絵本給食

### 給食「ナポリタン」



6月は『ワタナベさん』からナポリタンを提供します。

ワタナベさんは、なんでも鍋一つでお料理を作る名人です。

ある時ナポリタンを注文されてしまいます。困ってしまうワタナベさん。

さて、いったいどうするのでしょうか！？