

# 6月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
1	木	ささみフライ, ☆玉ねぎサラダ, 豆腐の味噌汁, ゼリー	麦ごはん	肉じゃが	いりこ	いりこ	とうもろこし
2	金	鮭のマヨみそ焼き, かんころ煮しめ, 麩の味噌汁, パイン	麦ごはん	納豆和え	牛乳 チーズ	いりこ	ジュース ホットケーキ
3	土	焼き肉風スパゲティ, 海藻サラダ, ナスの味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(ゆかり)
5	月	オムレツ, カリカリビーンズサラダ, すまし汁, キウイ	麦ごはん	☆茄子とそぼろの味噌炒め	コーンフレーク	いりこ	おむすび (チーズおかか)
6	火	鶏肉のおろし煮, 高菜チャンプルー, 南瓜の味噌汁, ゼリー	麦ごはん	粉ふき芋	バナナ	いりこ	ミルク かりんこ揚げ
7	水	冷製パスタ, ひじき炒め, チンゲン菜の味噌汁, パイン	麦ごはん	焼き魚	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	おむすび(うめ)
8	木	☆赤魚の南蛮漬, おからサラダ, えのきの味噌汁, オレンジ	麦ごはん	ブロッコリーのゆかり和え	いりこ	いりこ	牛乳寒天
9	金	カレーライス, 中華サラダ, バナナ	麦ごはん	野菜炒め	牛乳 チーズ	いりこ	ジュース うどんかりんとう
10	土	三色丼, 肉じゃが, 厚揚げの味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(ツナマヨ)
12	月	松風焼き, ポークビーンズ, もやしの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	キャベツとツナの胡麻和え	コーンフレーク	いりこ	おむすび(わかめ)
13	火	☆厚揚げのキノコあんかけ, 野菜の胡麻和え, ナスの味噌汁 パイン	混ぜご飯		のむヨーグルト せんべい	いりこ	ミルク 大学いも
14	水	お弁当の日 🍱			バナナ	いりこ	ジュース ☆きなこ団子
15	木	ちくわの磯辺揚げ, 南瓜とささみの和え物, すまし汁, キウイ	麦ごはん	煮奴	いりこ	いりこ	おむすび ☆(チャーハン)
16	金	魚のポテトコーン焼き, ひじきサラダ, 油揚げの味噌汁 バナナ	麦ごはん	パプリカと鶏の 甘辛煮	牛乳 チーズ	いりこ	ケーキ
17	土	夏野菜のそぼろ丼, スパゲティサラダ, しめじの味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび (ごまじゃこ)
19	月	豚肉のピカタ, おから煮しめ, わかめの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	☆アスパラの おかか和え	コーンフレーク	いりこ	おむすび(きつね)
20	火	鶏のゴマみそ焼き, ささみと野菜の梅肉和え えのきの味噌汁, キウイ	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	牛乳 じゃこと大豆の甘煮
21	水	〇ちゃんぽん, めっぺ, パイン	麦ごはん	レバーの甘煮	バナナ	いりこ	おむすび (しおっぺ枝豆)
22	木	魚の竜田揚げ, 三色和え, 麩の味噌汁, チーズ納豆, オレンジ	麦ごはん	たまご焼き	いりこ	いりこ	フルーツ ヨーグルト
23	金	生姜焼き, ☆マーボー春雨, すまし汁, バナナ	麦ごはん	南瓜の煮物	牛乳 チーズ	いりこ	ジュース ちんすこう
24	土	担々そうめん, 野菜炒め, ふりかけ	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		せんべい
26	月	ハヤシライス, バンバンジーサラダ, キウイ	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	コーンフレーク	いりこ	牛乳 ハムチーズサンド
27	火	シューマイ, 大豆の磯煮, ナスの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	チンゲン菜の 和え物	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	おむすび(たぬき)
28	水	冷やしうどん, ごぼうサラダ, パイン	麦ごはん	ハンバーグ	バナナ	いりこ	ミルク マフィン
29	木	南瓜コロケ, 高野豆腐煮しめ, すまし汁 オレンジ	麦ごはん	野菜ビーンズ	いりこ	いりこ	プリン
30	金	魚のカラフル焼き, ツナサラダ, もやしの味噌汁, バナナ	麦ごはん	がんもの煮物	牛乳 チーズ	いりこ	おむすび(たかな)

## 給食だより

今月の『郷土料理の日』

◎今月は長崎県の郷土料理です。  
お楽しみに!

### 夏至・半夏生(げし・はんげしょう)

夏至は二十四節季の一つで、一番昼の時間が長い日です。  
2023年は6月21日です。「夏至に食べるとよい」と言われている、  
各地域の食の風習を紹介します。

小麦餅

関東地方では、夏至に新小麦を使った焼き餅を食べる習慣があります。「餅のように粘り強く」という考えが由来となっています。

タコ

関西地方では、田植えの季節である夏至に「稲の根がタコのようにしっかりと根付くように」という願いが込められています。

その他にも半夏生餅や水無月という行事食も食べられているようです。

### 梅雨の訪れを感じる時季になりました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養のバランスがとれた食事を心掛け、梅雨の時季を乗り切りましょう。

### \*お知らせ\*

・6月に入りジメジメする梅雨の時季になりました。  
細菌の活動しやすい温度と湿度がそろうため、食中毒の確率が高くなります。そこで予防のため、3.4.5歳児さんの白ご飯は給食室の涼しい部屋で管理します。

・☆は新メニューです!