

# 6月の給食メニュー

	3・4・5歳児	食材	0・1・2歳児	食材
6/1(月)	玄米ご飯(雑穀ごはん)・ししゃものカレー揚げ 小松菜の煮浸し・みそ汁・漬物	ししゃも、小松菜、人参、えのき、うすあげ 玉ねぎ、じゃがいも、豆腐	軟飯・魚と野菜のとうみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	スズキ、小松菜、人参、玉ねぎ、じゃがいも えのき
6/2(火)	あおさのクリームスパゲッティ 豆と野菜のサラダ	しめじ、玉ねぎ、人参、あおさ、小松菜 もやし、大豆、ひよこ豆	豆腐と野菜のとうみスパゲッティ スティック人参	玉ねぎ、人参、じゃがいも、小松菜 豆腐
手作りおやつ	ほうれん草おにぎり	白米、ほうれん草、人参、しょうゆ、ごま、塩	ほうれん草おにぎり	白米、ほうれん草、人参、しょうゆ、すりごま
6/3(水)	玄米ご飯(雑穀ごはん)・五目豆腐 ほうれん草のサラダ・みそ汁・漬物	豆腐、人参、干しいたけ、こんにゃく、しめじ、枝豆、もやし ほうれん草、コーン、もずく、玉ねぎ、じゃがいも	軟飯・豆腐と野菜のとうみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	豆腐、人参、ほうれん草、コーン 玉ねぎ、うすあげ、じゃがいも
手作りおやつ	ひじきクッキー	小麦粉、砂糖、油、BP、豆乳、ひじき	ひじきクッキー	小麦粉、砂糖、油、BP、豆乳、ひじき
6/4(木)	コッペパン・ポテトサラダ パンの日 野菜スープ・いちごジャム	じゃがいも、玉ねぎ、人参、ツナ、らっきょう しめじ、小松菜	コッペパン・ツナと野菜のとうみ煮 スティック人参・スープ	じゃがいも、人参、玉ねぎ、ツナ 小松菜、豆腐
手作りおやつ	塩のりおにぎり	白米、塩、のり	のりおにぎり	白米、塩、のり
6/5(金)	中華丼 キャベツのナムル・みそ汁・漬物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、たけのこ、しめじ、しょうが キャベツ、もやし、わかめ、大根、なめこ、じゃがいも	軟飯・厚揚げと野菜のとうみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	厚揚げ、玉ねぎ、人参、大根、じゃがいも もずく、わかめ
手作りおやつ	焼きカレーパン	小麦粉、砂糖、豆腐、パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレー粉	豆腐パン	小麦粉、片栗粉、BP、砂糖、豆腐、きなこ
6/6(土)	たくあんチャーハン みそ汁	玉ねぎ、人参、ねぎ、たくあん、うすあげ じゃこ、小松菜、じゃがいも、豆腐	軟飯・豆腐と野菜のとうみ煮 スティック人参・みそ汁	玉ねぎ、人参、ツナ、うすあげ、じゃがいも 豆腐
6/8(月)	玄米ご飯(雑穀ごはん)・鮭とキャベツの煮物 切り干し大根の炒め煮・みそ汁・漬物	鮭、キャベツ、切り干し大根、こんにゃく、人参 小松菜、玉ねぎ、うすあげ、じゃがいも	軟飯・魚と野菜のとうみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	鮭、人参、小松菜、厚揚げ じゃがいも、玉ねぎ
手作りおやつ	きなこよりパン	小麦粉、片栗粉、BP、砂糖、豆腐、きなこ、油	きなこよりパン	小麦粉、片栗粉、BP、砂糖、豆腐、きなこ、油
6/9(火)	手作り弁当の日			
6/10(水)	白ごはん・豚肉の生姜焼き・ひじきの和え物 誕生会 みそ汁・漬物・果物	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、ひじき、大豆 もやし、小松菜、豆腐、えのき、ずいか	軟飯・鶏ミンチと野菜のとうみ煮 スティック人参・みそ汁・果物	鶏ミンチ、人参、小松菜、玉ねぎ じゃがいも、ひじき、ずいか
手作りおやつ	ココア蒸しパン	小麦粉、砂糖、BP、豆乳、片栗粉、ココア	ココア蒸しパン	小麦粉、砂糖、BP、豆乳、片栗粉、ココア
6/11(木)	食パン・豆腐ハンバーグ パンの日 カレースープ・いちごジャム	玉ねぎ、人参、豆腐、グルテンバーガー、キャベツ じゃがいも、エリンギ、かぼちゃ、大豆	食パン・豆腐と野菜のとうみ煮 スティックかぼちゃ・スープ	豆腐、玉ねぎ、人参、じゃがいも かぼちゃ、キャベツ
手作りおやつ	コーンおにぎり	白米、コーン、塩、醤油、みりん	コーンおにぎり	白米、コーン、塩、すりごま
6/12(金)	玄米ご飯(雑穀ごはん)・厚揚げの野菜あんかけ 小松菜の干草煮・みそ汁・漬物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、えのき、小松菜 うすあげ、こんにゃく、じゃがいも、もずく	軟飯・厚揚げと野菜のとうみ煮 スティック人参・みそ汁	厚揚げ、玉ねぎ、人参、小松菜、うすあげ じゃがいも、もずく
手作りおやつ	野菜クラッカー	小麦粉、油、塩、ほうれん草、人参	野菜クラッカー	小麦粉、油、塩、ほうれん草、人参
6/13(土)	トマトのクリームスパゲッティ じゃがいものソテー	トマト、えび、玉ねぎ、人参、しめじ じゃがいも	豆腐と野菜のとうみスパゲッティ スティックじゃがいも	豆腐、トマト、玉ねぎ、人参 じゃがいも、キャベツ
6/15(月)	まぜごはん・ほうれん草のソテー みそ汁・漬物	きゅうり、鮭フレーク、ほうれん草、人参 玉ねぎ、えのき、じゃがいも、もずく	軟飯・豆腐と野菜のとうみ煮 スティック人参・みそ汁	ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき じゃがいも、もずく、豆腐
6/16(火)	冷し中華風うどん ノンフライドポテト	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、高野豆腐 干しいたけ、じゃがいも	豆腐と野菜のとうみうどん スティックじゃがいも	豆腐、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 じゃがいも
手作りおやつ	赤飯おにぎり	白米、もち米、小豆、塩、黒ごま	赤飯おにぎり	白米、小豆、塩、黒すりごま
6/17(水)	玄米ご飯(雑穀ごはん)・豆腐の照り煮 もやし群物・みそ汁・漬物	豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、もやし、きゅうり コーン、じゃがいも、えのき	軟飯・豆腐と野菜のとうみ煮 スティックきゅうり・みそ汁	豆腐、玉ねぎ、コーン、人参 じゃがいも、えのき、きゅうり
手作りおやつ	枝豆スコーン	豆腐、小麦粉、強力粉、BP、油、砂糖、塩、枝豆、コーン	コーンスコーン	豆腐、小麦粉、BP、油、砂糖、コーン
6/18(木)	コッペパン・アジのパン粉焼き パンの日 トマトスープ・いちごジャム	アジ、キャベツ、マカロニ、玉ねぎ、人参 トマト、なす、じゃがいも	コッペパン・魚と野菜のとうみ煮 スティックじゃがいも・スープ	スズキ、玉ねぎ、人参、トマト なす、じゃがいも
手作りおやつ	梅ひじきおにぎり	白米、梅、ひじき、塩、しょうゆ、ごま	ひじきおにぎり	白米、ひじき、塩、醤油、すりごま
6/19(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・豆腐の甘辛炒め きゅうりのごま和え・みそ汁・漬物	豆腐、玉ねぎ、人参、エリンギ、チンゲン菜、じゃがいも きゅうり、コーン、もやし、うすあげ、なめこ	軟飯・豆腐と野菜のとうみ煮 スティックきゅうり・みそ汁	豆腐、チンゲン菜、人参、コーン、 玉ねぎ、うすあげ、じゃがいも、きゅうり
手作りおやつ	ほうれん草と小豆のケーキ	小麦粉、BP、豆乳、油、砂糖、ほうれん草、小豆、塩	ほうれん草と小豆のケーキ	小麦粉、BP、豆乳、油、砂糖、ほうれん草、小豆
6/20(土)	ひじきの炊き込みごはん みそ汁	うすあげ、人参、ひじき、舞茸、枝豆、えのき 玉ねぎ、じゃがいも、厚揚げ	軟飯・豆腐と野菜のとうみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	豆腐、玉ねぎ、人参、じゃがいも キャベツ、ひじき
6/22(月)	玄米ご飯(雑穀ごはん)・カレイの竜田揚げ 高野豆腐のサラダ・みそ汁・漬物	カレイ、しょうが、ほうれん草、人参、玉ねぎ 高野豆腐、もずく、じゃがいも	軟飯・魚と野菜のとうみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	カレイ、玉ねぎ、人参、もずく ほうれん草、じゃがいも
手作りおやつ	豆腐のカップケーキ	小麦粉、豆腐、砂糖、豆乳、レモン汁、BP、油	豆腐のカップケーキ	小麦粉、豆腐、砂糖、豆乳、レモン汁、BP、油
6/23(火)	手作り弁当の日			
6/24(水)	ハヤジライス 春雨とキャベツの和え物・漬物	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、しめじ キャベツ、春雨、コーン	軟飯・鶏ミンチと野菜のとうみ煮 スティック人参・みそ汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、じゃがいも キャベツ、コーン
手作りおやつ	レモンケーキ	小麦粉、BP、砂糖、豆乳、油、レモン汁、豆腐	レモンケーキ	小麦粉、BP、砂糖、豆乳、油、レモン汁、豆腐
6/25(木)	食パン・卵とキャベツのサラダ パンの日 もずくスープ・いちごジャム	卵、キャベツ、玉ねぎ、人参、じゃがいも もずく、ねぎ、えのき、干しいたけ	食パン・卵と野菜のとうみ煮 スティック人参・スープ	卵、玉ねぎ、人参、じゃがいも、もずく えのき
手作りおやつ	ごまおにぎり	白米、塩、ごま	ごまおにぎり	白米、塩、すりごま
6/26(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・豆腐となすのみそ炒め ほうれん草ののり和え・みそ汁・漬物	豆腐、なす、人参、玉ねぎ、ツナ、ほうれん草 もやし、のり、じゃがいも、えのき	軟飯・豆腐と野菜のとうみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	豆腐、なす、ピーマン、玉ねぎ、ツナ、コーン じゃがいも
手作りおやつ	かるかん	長手、米粉、砂糖、BP、黒豆、砂糖、塩	きなこ蒸しパン	きなこ、小麦粉、BP、片栗粉、豆乳、砂糖
6/27(土)	創立記念日			

6/29(月)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・イワシのすり身春巻き きゅうりのおかか和え・みそ汁・漬物	イワシのすり身、春巻きの皮、玉ねぎ、人参 きゅうり、なす、うすあげ、じゃがいも	軟飯・魚と野菜のトロみ煮 スティックきゅうり・みそ汁	スズキ、玉ねぎ、人参、きゅうり じゃがいも、キャベツ
6/30(火)	ナポリタン 粉ふき芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、リンケッツ じゃがいも	豆腐と野菜のトロみスパゲッティ スティックじゃがいも	玉ねぎ、人参、じゃがいも、小松菜 豆腐
手作りおやつ	ゆかりおにぎり	白米、ゆかり、ごま、塩	人参おにぎり	白米、人参、すりごま

\*グルテンバーガーとは大豆から作られた植物性たんぱく質をひき肉状にしたものです。

\*リンケッツとは大豆から作られた植物性たんぱく質をウィンナー状にしたものです。

今月の主な旬の野菜

コーン、ピーマン、きゅうり

## 【メニュー紹介】 玄米の炊き方



こども園では年長・年中さんは玄米を食べています。

玄米は硬いというイメージがありますが圧力鍋で炊くとやわらかくとても食べやすくなります。

また、今は玄米炊き機能が付いた炊飯器もあり、圧力鍋が家がないというご家庭でも

簡単に玄米を炊くことができます。



### ●圧力鍋で炊く場合

- ・手を合わせるようにしてもみ洗いをする。(無農薬のお米は軽く汚れが落ちる程度)
- ・水に浸さず玄米と同量の水を加え、塩をひとつまみ入れ、それぞれの圧力鍋の炊き方で炊く。



### ●炊飯器で炊く場合(玄米炊き機能があるもの)

- ・表面に傷をつけるつもりでざるにこすりつけて洗う。これを3~4回繰り返す。
- ・水に一晩つけておく。こうするとやわらかく仕上がる。(こども園では1時間程度浸水)
- ・塩をひとつまみ入れ炊飯器の玄米モードで炊く。