

# 令和5年6月の予定献立表

安謝こども園

日曜日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	木	パン、鶏グラタン、おからサラダ 中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、チーズ、鶏ささみ、牛乳、糸かつお	パン、じゃがいも、米、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、レタス、にんじん、きゅうり、トマト、こまつな、オレンジ、あおしそ
2	金	あわごはん、肉の三色巻き なすみそ煮、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ クジムチ	牛肉、チーズ、豆腐、牛乳、きな粉	米、あわ、いもくず粉、黒糖	にんじん、いんげん、なす、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、こまつな、パイン
3	土	ゴーヤー丼、アーサ汁、フルーツ、むぎ ちゃ	ミルク バナナ ゼリー	豚肉、卵、豆腐、牛乳、豆乳	米、HM粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、あおさ、オレンジ
5	月	あじさいカレー ヨーグルトのフルーツサラダ 中華スープ	むぎちゃ コーンフレーク	鶏もも、レバー、ヨーグルト、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、コーン フレーク	たまねぎ、にんじん、りんご、なす、きゅうり、みかん缶、もも缶、こまつな、えのき
6	火	あわごはん、肉詰めピーマン ポリポリサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ オートミールパンケーキ	豚ひき肉、卵、牛乳、煮干し	米、あわ、パン粉、片栗粉、さつまいも、ごま	ピーマン、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、レタス、しめじ、りんご
7	水	あわごはん、サバのみそ煮 いんげんの白和え、すまし汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ ヨーグルトマフィン	さば、豆腐、牛乳、卵、ヨーグルト	米、あわ、小麦粉	長ネギ、にんじん、いんげん、赤ピーマン、ほうれんそう、だいこん、オレンジ
8	木	スパゲティミートソース ポテトと豆のサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	合いびき肉、大豆、ヨーグルト、ベーコン、牛乳、しらす	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、えだまめ、コーン、キャベツ、しめじ、パイン、ひじき、のり
9	金	弁当会	むぎちゃ パン			
10	土	鶏の照焼き丼、アスパラスープ フルーツ、むぎちゃ	ミルク ポテトサンド	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、卵	食パン、じゃがいも、オートミール	レタス、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、アスパラ、赤ピーマン、りんご、バナナ
12	月	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー オクラのおかか和え、みそ汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ キャロットケーキ	豚肉、豆腐、卵、しらす、糸かつお、牛乳、きな粉	米、あわ、じゃがいも、食パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、オクラ、えのき、こまつな、パイン
13	火	あわごはん、鶏のレモンソースかけ 春雨サラダ、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 豆乳蒸しパン	鶏もも、焼き豚、牛乳、煮干し	米、あわ、はるさめ、じゃがいも	こまつな、にんじん、きゅうり、えのき、しめじ、りんご、バナナ
14	水	沖繩そば、小松菜の白和え、フルーツ ミルク	むぎちゃ ジュージーおにぎり	三枚肉、沖繩かまぼこ、豆腐、牛乳	沖繩そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、パイン、ひじき、にら
15	木	グファン(あわごはん)、ミナダル(豚の黒 ごまだれ蒸し)、ウサチ小(グラー)、ウシ ル(みそ汁)、ナイムン(果物)、ミルク	むぎちゃ アガラサー	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、ごま、強力粉	こまつな、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、スイカ
16	金	あわごはん、魚の唐揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 白玉きな粉団子	かれない、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、ごま、じゃがいも、白玉粉	ピーマン、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、長ネギ、りんご
17	土	豚丼、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 焼き芋	豚肉、卵、ツナ、牛乳	米、あわ、さつまいも	ブロッコリー、にんじん、ひじき、にら、だいこん、キャベツ、りんご
19	月	タコライス、フルーツサラダ コンソメスープ、ミルク	むぎちゃ オートミールパンケーキ	合いびき肉、チーズ、ヨーグルト、牛乳、卵	米、さつまいも、オートミール	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、コーン、こまつな、にんじん、バナナ
20	火	納豆ごはん、シマナーチャンプルー もずくの酢の物、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ さつまいも蒸しパン	豆腐、ツナ、牛乳	米、あわ、HM粉、さつまいも	からしな、にんじん、もずく、きゅうり、トマト、もやし、長ネギ、オレンジ
21	水	あわごはん、魚のホイル焼き マカロニサラダ、野菜スープ、フルーツ、 ミルク	むぎちゃ チンピン	鮭、チーズ、ハム、牛乳、卵	米、あわ、マカロニ、小麦粉	しめじ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、キャベツ、にんじん、オクラ、パイン
22	木	あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ煮 みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 甘菓子	豚肉、さつまいも、油揚げ、しらす、牛乳、金時豆	米、あわ、こんにゃく、押麦、白玉粉	こんぶ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、スイカ
24	土	マーボー茄子丼、中華スープ、フルーツ むぎちゃ	ミルク ツナ野菜サンド	豚ひき肉、牛乳、ツナ	米、片栗粉、じゃがいも、パン	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、キャベツ、りんご、たまねぎ、きゅうり、レタス
26	月	あわごはん、鶏のヨーグルト焼き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	鶏むね肉、ヨーグルト、レバー、大豆、油揚げ、牛乳	米、あわ、じゃがいも	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、ほうれんそう、りんご
27	火	チャーシュー麺 ほうれん草のごま和え、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	焼き豚、なると、卵、牛乳、納豆	中華めん、米	長ネギ、ほうれんそう、にんじん、コーン、オレンジ、のり
28	水	あわごはん、レバーの竜田揚げ ふかしも、キャロットサラダ もずくスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ コーンフレーク	レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、もずく、たまねぎ、こねぎ、オレンジ
29	木	あわごはん、豆腐の肉野菜あんかけ わかめの酢の物、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこココアのラスク	豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、HM粉 コーンフレーク	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、わかめ、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、キウイ、にんじん
30	金	ちらしずし、白身魚のプチプチ焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	卵、白身魚、牛乳	米、小麦粉、パン粉、ごま	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、いんげん、のり、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、キャベツ、コーン、スイカ

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <まめ類>

だいず、えだまめ、グリーンピース、そらまめ、えんどうまめ…まめ類と言ってもたくさんありますね。  
えだまめは熟すと大豆に、グリーンピースはえんどうまめとなり、甘煮にするとうぐいす豆と呼ばれます。  
緑色した未熟な豆はビタミン類が多く野菜に分類され、熟したものの乾燥させたものは豆類に分類されます。  
乾燥した豆は長期保存ができて、荒れた土地でもよく育ちます。成長に必要な炭水化物、たんぱく源、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれていて、世界中で大切な食料として育てられ、人々の命をつないできました。  
ごはんに。汁物に。おかずに。おやつに。どんな場面でも食べられますね。みんなの好きな"まめ料理"はなんですか？



琉球料理の日

ユッカヌヒー

グングッチ  
グニチー

