



# 6月予定献立表



＜令和3年＞  
大崎保育園

| 日  | 曜日 | 献立   | 10時        | 3時おやつ         |
|----|----|--|------------|---------------|
| 1  | 火  | きつねうどん・鶏肉の香味焼き・もやしのおかか和え・フルーツ                                    | かみかみ昆布せんべい | ゆかりチーズおにぎり    |
| 2  | 水  | ご飯・ポークチャップ・もやし中華サラダ・キャベツスープ・フルーツ                                 | 芋けんぴ       | 卵ボーロ          |
| 3  | 木  | わかめご飯・アジのしそ巻き天・ブロッコリーの白和え・みそ汁・ゼリー                                | バナナチップ     | パウンドケーキ       |
| 4  | 金  | ご飯・プルコギ・ナムル・すまし汁・フルーツ  | 食べる煮干し     | ふのラスク         |
| 5  | 土  | 親子丼・みそ汁・フルーツ   | フルーツクラッカー  |               |
| 7  | 月  | ご飯・トンテキ・きゅうりのごま酢和え・白菜スープ・フルーツ                                    | スティックパン    | サーターアンダギー     |
| 8  | 火  | 枝豆ご飯・鮭のレモン蒸し・切干大根サラダ・みそ汁・フルーツ                                    | かみかみ昆布せんべい | 人参パンケーキ       |
| 9  | 水  | ＜おにぎりパーティ＞おにぎり(4.5歳)ご飯(0.1.2.3歳)・塩麹チキングリルキャベツの納豆和え・すまし汁・ヨーグルト    | するめ        | さつま芋スティック     |
| 10 | 木  | カレーライス・大根の中華サラダ・チーズ・フルーツ   | バナナチップ     | レモンケーキ        |
| 11 | 金  | ご飯・味付けのり・さわらの揚げ煮・チンゲン菜のポン酢和え・春雨スープ・フルーツ                          | 芋けんぴ       | ココアちんすこう      |
| 12 | 土  | 牛丼・みそ汁・フルーツ  | フルーツクラッカー  |               |
| 14 | 月  | ご飯・ふりかけ・さばの塩焼き・ひじき煮・すまし汁・ゼリー                                     | かみかみ昆布せんべい | 人参チュロス        |
| 15 | 火  | ご飯・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め・きゅうりのゆかり和え・みそ汁・フルーツ                               | 食べる煮干し     | パイナップルケーキ     |
| 16 | 水  | ミートスパゲティ・かみかみサラダ・チーズ・フルーツ  | 芋けんぴ       | りんご蒸しパン       |
| 17 | 木  | ＜ご当地グルメ・青森＞ご飯・イカメンチ・青じそドレサラダ・かき玉汁・フルーツ                           | バナナチップ     | クッキー          |
| 18 | 金  | ご飯・鶏肉のマーマレード煮・きのこ和え・みそ汁・フルーツ                                     | フルーツせんべい   | 揚げパン          |
| 19 | 土  | ハヤシライス・レタスサラダ・フルーツ   | フルーツクラッカー  |               |
| 21 | 月  | ご飯・肉じゃが・しらす和え・みそ汁・フルーツ   | バナナチップ     | マカロニグラタン      |
| 22 | 火  | ゆかりご飯・鮭のマヨネーズ焼き・切干大根煮・すまし汁・ヨーグルト                                 | 芋けんぴ       | クレープ          |
| 23 | 水  | ご飯・豚肉の生姜焼き・ほうれん草のお浸し・みそ汁・フルーツ                                    | かみかみ昆布せんべい | フライドポテト       |
| 24 | 木  | ラーメン・バーベキューチキン・キャベツの昆布和え・フルーツ                                    | 食べる煮干し     | きつねおにぎり       |
| 25 | 金  | ＜誕生会＞チョコパン(3上)、チーズパン(3末)・肉団子・たらこスパスティック野菜(きゅうり・人参)・トマト入りスープ・フルーツ | するめ        | アメリカンチェリーのケーキ |
| 26 | 土  | 豚丼・みそ汁・フルーツ  | フルーツクラッカー  |               |
| 28 | 月  | 大豆入りわかめご飯・さわらの煮つけ・レタスの酢の物・みそ汁・フルーツ                               | 芋けんぴ       | マーマレードマフィン    |
| 29 | 火  | ご飯・鶏の唐揚げ・マカロニサラダ・わかめスープ・フルーツ                                     | バナナチップ     | フレンチトースト      |
| 30 | 水  | ＜弁当の日＞   | 食べる煮干し     | マシュマロサンド      |

## 食のまめ知識

### ミニトマトとプチトマトはちがうの？

ミニトマトとプチトマトは同じものだと思われがちですが、実は明確な違いがあります。ミニトマトは、重さ10～20g程度の小さなトマトの総称。プチトマトは、種メーカーが開発した品種のひとつで、商品名なのです。



## 食育クイズ

Q これからの季節に欠かせない「麦茶」の原料は何でしょう？

- ①小麦 ②大麦 ③ライ麦

A ②

麦茶には、六条大麦、二条大麦、はと麦の3種類がよく使われてきました。中でも六条大麦は、たんぱく質を豊富に含む一方ででんぷん質が少なめなので適度な香ばしさと苦みを楽しめます。

