

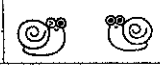
令和4年 6月

認定こども園北越谷幼稚園

栄養士：佐藤 藍子

白/曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	行事等
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 水	ご飯 ポトフ ミートローフ ツナフレンチサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米、お好米) / じゃがいも(皮つき、生) / 大豆油 / 上白糖	普通牛乳 / 豚ベーコン / 豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 鶏卵(全卵、生) / マヨネーズ(缶詰・油漬・フルケイタイ)	キャベツ(結球葉、生) / にんじん(根、皮つき、生) / 人参(りん茎、生) / スイートコーン(冷凍、ゆで) / きゅうり(果実、生) / パナナ(生)	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
2 木	わかめご飯 けんちん汁 豚肉ときのこの炒め物 オレンジゼリー	水稲穀粒(精白米、お好米) / ごま油 / 大豆油	普通牛乳 / 油揚げ(生) / 豚大腸(脂身付、生) / 生揚げ / セラチン / 乾燥わかめ(素干し)	だいこん(葉、生) / にんじん(根、皮つき、生) / ごぼう(根、生) / 納豆(葉、通年平均、生) / えのきたけ(生) / 人参(りん茎、生) / ぶなしめじ(生) / しょうが(根茎、生) / パルファレブ・濃縮還元飲料 / りんご(皮つき、生)	牛乳 りんご		
3 金	ご飯 大根の味噌汁 鶏の照り焼き かぼちゃの和風サラダ 果物(みかん缶)	水稲穀粒(精白米、お好米) / 上白糖 / 食パン / 大豆油	普通牛乳 / 油揚げ(生) / 米みそ(淡色辛みそ) / 鶏若鶏肉もも(皮付、生) / きな粉(全粒大豆、黄大豆)	だいこん(根、皮つき、生) / こまつな(葉、生) / しょうが(根茎、生) / 西洋かぼちゃ(果実、生) / にんじん(根、皮つき、生) / きゅうり(果実、生) / 温州蜜柑(缶詰、果肉)	牛乳 きなこラスク		
4 土	ソースやきそば 春雨スープ コーンサラダ 蒸しパン	中華めん(ゆで) / 大豆油 / 普通はるさめ(乾) / ごま油 / 上白糖 / レミックス粉(お好み)	普通牛乳 / 豚大腸(脂身付、生) / あおのり(素干し) / 豚ひき肉(生) / マヨネーズ(缶詰・油漬・フルケイタイ) / 鶏卵(全卵、生)	りょくとうもろこし(生) / キャベツ(結球葉、生) / にんじん(根、皮つき、生) / 納豆(葉、通年平均、生) / スイートコーン(冷凍、ゆで)	牛乳 市販のおやつ		創立記念日
6 月	キャロットライス ワカメの味噌汁 豚肉とキャベツのみそ炒め フルーツヨーグルト	水稲穀粒(精白米、お好米) / ごま油 / 片栗粉 / 上白糖 / マヨネーズ(缶詰・油漬・フルケイタイ) / 鶏卵(全卵、生)	普通牛乳 / 乾燥わかめ(素干し) / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ) / 豚大腸(脂身付、生) / 豚大腸(脂身付、生) / ヨーグルト(全脂無糖) / オリブ油	キャベツ(結球葉、生) / にんじん(根、皮つき、生) / にんにく(りん茎、生) / パナナ(生) / 温州蜜柑(缶詰、果肉) / パセリ	牛乳 ふかし芋		
7 火	ご飯 けんちん汁 カレイの煮付け さつま芋の甘煮 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米、お好米) / ごま油 / 三温糖 / 片栗粉 / マヨネーズ(缶詰・油漬・フルケイタイ) / 大豆油	普通牛乳 / 木綿豆腐 / まがれい(生) / 鶏卵(全卵、生)	だいこん(根、皮つき、生) / にんじん(根、皮つき、生) / 根菜ねぎ(葉、軟白、生) / ごぼう(根、生) / 納豆(葉、通年平均、生) / しょうが(皮剥き・生・おろし汁) / りんご(皮むき、生) / パナナ(生)	牛乳 バナナケーキ		
8 水	ご飯 白菜とベーコンのスープ サンドリッチキン きゅうりの酢の物 プリン	水稲穀粒(精白米、お好米) / ごま油 / 上白糖	普通牛乳 / 豚ベーコン / 鶏若鶏肉もも(皮付、生) / ヨーグルト(全脂無糖) / 鶏卵(全卵、生)	はくさい(結球葉、生) / にんじん(根、皮つき、生) / にんにく(りん茎、生) / しょうが(根茎、生) / きゅうり(果実、生) / スイートコーン(冷凍、ゆで) / だいずもやし(生)	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
9 木	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米、お好米) / ごま油 / 大豆油 / 上白糖 / 片栗粉 / 薄力粉(1等) / ごま(いり)	普通牛乳 / 鶏卵(全卵、生) / 豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ) / 調製豆乳	にんじん(根、皮つき、生) / 納豆(葉、通年平均、生) / えのきたけ(生) / しょうが(根茎、生) / にんにく(りん茎、生) / 根菜ねぎ(葉、軟白、生) / オレンジ	牛乳 黒ゴマクッキー		
10 金	ひじきご飯 キャベツの味噌汁 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 豆乳ゼリー	水稲穀粒(精白米、お好米) / 三温糖 / 大豆油 / 片栗粉 / マヨネーズ(缶詰・油漬・フルケイタイ) / レミックス粉(お好み) / マヨネーズ(全卵型) / 上白糖 / レミックス粉(お好み) / マヨネーズ(缶詰・油漬・フルケイタイ) / 鶏卵(全卵、生) / しょうが(根茎、生) / こま(いり)	普通牛乳 / 干ひじき(お好み・乾) / 豚ひき肉(生) / 油揚げ(生) / 米みそ(淡色辛みそ) / 鶏若鶏肉もも(皮付、生) / 豚ロースハム / 調製豆乳 / セラチン / 鶏卵(全卵、生)	にんじん(根、皮つき、生) / キャベツ(結球葉、生) / しょうが(根茎、生) / にんにく(りん茎、生) / きゅうり(果実、生) / スイートコーン(缶詰、お好み)	牛乳 さつま芋も蒸しパン		
11 土	おかかご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 紅白なます 果物(みかん缶)	水稲穀粒(精白米、お好米) / ごま(いり) / 上白糖	普通牛乳 / かつお加工品(かつお節) / 乾燥わかめ(素干し) / 米みそ(淡色辛みそ) / しろさけ(生)	人参(りん茎、生) / だいこん(根、皮つき、生) / にんじん(根、皮つき、生) / 温州蜜柑(缶詰、果肉)	牛乳 市販のおやつ		
13 月	コーンご飯 ミルクスープ ミートローフ 白菜とツナのサラダ 果物(みかん缶)	水稲穀粒(精白米、お好米) / パン粉(乾燥) / ごま油 / 上白糖 / ごま(いり) / 食パン / 黒砂糖	普通牛乳 / 豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 鶏卵(全卵、生) / マヨネーズ(缶詰・油漬・フルケイタイ)	スイートコーン(冷凍、ゆで) / 人参(りん茎、生) / にんじん(根、皮つき、生) / スイートコーン(缶詰、お好み) / グリンピース(冷凍) / はくさい(結球葉、生) / 温州蜜柑(缶詰、果肉)	牛乳 食パンかりんとう		
14 火	ご飯 小松菜のすまし汁 鶏の照り焼き 味噌ポテト りんごゼリー	水稲穀粒(精白米、お好米) / じゃがいも(根茎、生) / 薄力粉(1等) / 大豆油 / 上白糖 / ごま(いり) / レミックス粉(お好み)	普通牛乳 / 油揚げ(生) / 鶏若鶏肉もも(皮付、生) / 米みそ(淡色辛みそ) / セラチン / 鶏卵(全卵、生)	こまつな(葉、生) / えのきたけ(生) / しょうが(根茎、生) / りんご(濃縮還元ジュース) / にんじん(根、皮つき、生)	牛乳 人参蒸しパン		
15 水	ツナサンド ミネストローネ 鶏肉のみそマヨ焼き かぼちゃサラダ みかんヨーグルト	食パン / マヨネーズ(全卵型) / マヨネーズ(乾) / じゃがいも(根茎、生) / オリブ油 / 上白糖	普通牛乳 / マヨネーズ(缶詰・油漬・フルケイタイ) / 豚ベーコン / 鶏若鶏肉もも(皮付、生) / 米みそ(淡色辛みそ) / ヨーグルト(全脂無糖)	キャベツ(結球葉、生) / にんじん(根、皮つき、生) / 人参(りん茎、生) / にんにく(りん茎、生) / トマト(缶詰、お好み・塩無添加) / 西洋かぼちゃ(果実、生) / きゅうり(果実、生) / 温州蜜柑(缶詰、果肉)	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
16 木	ご飯 卵スープ 豚バラと大根のみそ炒め 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米、お好米) / 片栗粉 / ごま油 / マヨネーズ(缶詰・油漬・フルケイタイ) / 鶏卵(全卵、生) / 大豆油 / 上白糖	普通牛乳 / 鶏卵(全卵、生) / 豚大腸(脂身付、生) / 豚大腸(脂身付、生) / 生揚げ / 米みそ(淡色辛みそ)	人参(りん茎、生) / えのきたけ(生) / こまつな(葉、生) / にんじん(根、皮つき、生) / だいこん(根、皮つき、生) / にんにく(りん茎、生) / りんご(皮むき、生)	牛乳 大学芋		
17 金	ご飯 豚汁 鮭の西京焼き キャベツのごま酢和え アジサイゼリー	水稲穀粒(精白米、お好米) / ごま油 / 三温糖 / ごま(いり) / レミックス粉(お好み) / 上白糖 / 大豆油	普通牛乳 / 豚大腸(脂身付、生) / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ) / しろさけ(生) / 米みそ(甘みそ) / 粉寒天 / 鶏卵(全卵、生)	ごぼう(根、生) / だいこん(根、皮つき、生) / にんじん(根、皮つき、生) / 根菜ねぎ(葉、軟白、生) / キャベツ(結球葉、生) / りんご(濃縮還元ジュース)	牛乳 スコーン		

都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。  
まだ食べていない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。



令和4年 6月

認定こども園北越谷幼稚園

栄養士：佐藤 藍子

日/曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	行事等
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
18 土	ご飯 ナスと厚揚げの味噌汁 親子煮 ヨーグルト	水稲穀粒(精白米、加籽米) / 大豆油 / 三温糖 / 上白糖	普通牛乳 / 生揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / 鶏若鶏肉もも(皮付、生) / 鶏卵(全卵、生) / 焼きのり / ヨーグルト(全糖無糖)	なす(果実、生) / 材料(りん茎、生) / ごぼう(根、生)	牛乳 市販のおやつ		
20 月	ご飯 キャベツのスープ アジのカレーパン粉焼き 春雨サラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米、加籽米) / パン粉(乾燥) / マヨネーズ(全卵型) / 練豆はるさめ(乾) / ごま油 / 上白糖 / 薄力粉(1等) / 大豆油 / ごま(いり)	普通牛乳 / まあじ / ロースハム / 豆乳 / 油	キャベツ(結球葉、生) / 材料(りん茎、生) / スイート(非熱、冷凍、ゆで) / きゅうり(果実、生) / にんじん(根、皮つき、生) / パイン(缶詰)	牛乳 黒ゴマクッキー		
21 火	ご飯 コンソメスープ 豚と野菜のケチャップ炒め さつまいもケーキ	水稲穀粒(精白米、加籽米) / ごま(いり) / じゃがいも(塊茎、生) / 大豆油 / 上白糖 / 材料(焼酎、皮つき、生) / プレミックス粉(おやつ用) / 三温糖 / 食パン	普通牛乳 / 乾燥わかめ(熟干し) / 豚大肌種枝(身付、生) / 鶏卵(全卵、生) / 加糖練乳	根菜ねぎ(葉、軟白、生) / 材料(りん茎、生) / にんじん(根、皮つき、生)	牛乳 ミルクサンド		
22 水	ご飯 わかめスープ 花しゅうまい 大根サラダ 中華風蒸しパン	水稲穀粒(精白米、加籽米) / ごま油 / 片栗粉 / 上白糖 / しゅうまいの皮 / 和三温糖 / ごま(いり) / 三温糖 / 大豆油 / ホットケーキミックス	普通牛乳 / 乾燥わかめ(熟干し) / 豚ひき肉(生) / かつお加工品(かつお節) / 鶏卵(全卵、生)	スイート(非熱、冷凍、ゆで) / 葉ねぎ(葉、生) / 材料(りん茎、生) / しょうが(根茎、生) / だいいん(根、皮つき、生) / きゅうり(果実、生)	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
23 木	ロールパン ミートソースペンネ 野菜たっぷりスープ 果物(りんご)	ロールパン / カビ・カゲツ(乾) / 上白糖 / 大豆油 / じゃがいも(塊茎、生) / 水稲穀粒(精白米、加籽米)	普通牛乳 / 豚ひき肉 / ウィンナー / 油 / 乾燥ワカメ	人参 / たまねぎ / ぶなしめじ / きゃべつ / りんご	牛乳 わかめおにぎり		
24 金	カレーライス 果物(オレンジ) のむヨーグルト	水稲穀粒(精白米、加籽米) / じゃがいも(塊茎、生) / 大豆油 / 薄力粉(1等) / 上白糖 / フライパン / マグ(家庭用)	普通牛乳 / 豚大肌種枝(身付、生) / 卵(缶詰、油漬、カラカラ) / ヨーグルト(非熱、加糖) / カレールウ	材料(りん茎、生) / にんじん(根、皮つき、生) / にんにく(りん茎、生) / きゅうり(果実、生) / スイート(缶詰、非熱、非糖) / パイン(缶詰)	牛乳 クッキー		
25 土	ご飯 大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き 大芋芋	水稲穀粒(精白米、加籽米) / 大豆油 / 材料(焼酎、皮むき、生) / 上白糖	普通牛乳 / 油揚げ(生) / 米みそ(淡色辛みそ) / 豚大肌種枝(身付、生)	材料(葉、通常平均、生) / だいいん(根、皮つき、生) / 材料(りん茎、生) / しょうが(根茎、生)	牛乳 市販のおやつ		
27 月	ご飯 きのこのスープ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ 果物(みかん缶)	水稲穀粒(精白米、加籽米) / ごま油 / マヨネーズ(全卵型) / パン粉(乾燥) / じゃがいも(塊茎、生)	普通牛乳 / 鶏若鶏肉もも(皮付、生) / 豚ロースハム	にんじん(根、皮つき、生) / 材料(葉、通常平均、生) / えのきたけ(生) / しょうが(根茎、生) / にんにく(りん茎、生) / 根菜ねぎ(葉、軟白、生) / みかん缶	牛乳 市販のおやつ		誕生会 りんご組のみ自園給食
28 火	ご飯 かぶの味噌汁 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 ミルクゼリー	水稲穀粒(精白米、加籽米) / 上白糖 / 片栗粉 / プレミックス粉(おやつ用) / 大豆油	普通牛乳 / 生揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / ぶり(成魚、生) / 油揚げ(生) / ゼラチン / 鶏卵(全卵、生)	かぶ(根、皮つき、生) / かぶ(葉、生) / しょうが(根茎、生) / きやいんげん(茎ざや、生) / にんじん(根、皮つき、生) / 切干しいん(乾) / いちご(ジャム、高糖度)	牛乳 蒸しパン		
29 水	ご飯 人参とコーンのスープ 鶏の香味焼き さつまいもサラダ オレンジゼリー	水稲穀粒(精白米、加籽米) / 材料(焼酎、皮むき、生) / マヨネーズ(全卵型)	普通牛乳 / 鶏若鶏肉もも(皮付、生) / ゼラチン	にんじん(根、皮つき、生) / 葉ねぎ(葉、生) / スイート(非熱、冷凍、ゆで) / しょうが(根茎、生) / 根菜ねぎ(葉、軟白、生) / きゅうり(果実、生) / パイン(缶詰) / 濃縮還元飲料	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
30 木	カレーピラフ トマトスープ ミートローフ さつまいもチップス	水稲穀粒(精白米、加籽米) / 大豆油 / パン粉(乾燥) / 材料(焼酎、皮つき、生)	普通牛乳 / 豚ベーコン / 豚ひき肉(生) / 水稲豆腐 / 鶏卵(全卵、生)	材料(りん茎、生) / にんじん(根、皮つき、生) / 青ピーマン(果実、生) / キャベツ(結球葉、生) / なす(果実、生) / トマト(缶詰、非糖無添加) / スイート(非熱、冷凍、ゆで) / りんご(皮むき、生)	牛乳 果物(りんご)		

都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。  
まだ食べていない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。

りんご組 月平均栄養価	エネルギー	472 kcal	タンパク質 18.1g
	脂 質	17.2 g	食塩相当量 1.2g
幼稚園 月平均栄養価	エネルギー	364 kcal	タンパク質 13.8g
	脂 質	10.9 g	食塩相当量 1.1g

**ウメ**

ウメのことわざ

「梅はその日の難のがれ」朝食で梅干しを食べれば、その日を無事に過ごせるという意味。梅干しには殺菌作用と、疲れをとる効果があります。

「梅干しは三毒を消す」梅干しは、食物の毒、血の毒、水の毒の「三毒」を消す作用があるという言い伝え。梅干しは食中毒・水あたりにも効果を発揮します。

**食事前に、必ず手を洗いましょう**

ジメジメとしたつゆがやってきました。温度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見てあげてください。