

# 令和4年 6月予定献立表



大栄分所（幼稚園）

日	曜日	献立名		主な材料とはたらき					
		しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質
1	水		ハンバーグ和風ねぎ入り ほうれん草と油あげのみそ汁 きゅうりのなんばんづけ チーズ	油揚げ みそ ふた肉 とり肉	チーズ	にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ きゅうり	砂糖 でん粉	ごま油
2	木		春巻き ワンタンスープ くらげのあえもの アセロラゼリー	とり肉 ふた肉	わかめ	にんじん なら	玉ねぎ もやし きゅうり しいたけ キャベツ	ワンタン 砂糖 ゼリー 小麦粉 春雨 でん粉	油 ごま油 ごま
3	金		とり肉の照り焼き とうふとわかめのみそ汁 キャベツのたくあんあえ ソファールストロベリー	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	わかめ ヨーグルト	にんじん	しめじ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	砂糖	ごま
★歯と口の健康週間★（4日～10日）									
🍷マークはかみこたえのある料理です。よくかんで食べましょう！									
6	月		大豆とひじきのかき揚げ（しょうゆ） どさんこ汁 小松菜のごまあえ りんご	大豆 ふた肉 とうふ みそ	ひじき	にんじん みつば こまつな	玉ねぎ コーン キャベツ もやし りんご	じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 バター ごま
7	火	チャーメン	枝豆しゅうまい 五目あんかけ かみかみ根菜サラダ（ドレッシング） レモンカスタードタルト	ふた肉 いか えび うずら卵 ツナ とり肉		にんじん	キャベツ はくさい 玉ねぎ もやし きくらげ しいたけ ごぼう だいこん きゅうり コーン 枝豆	チャーメン でん粉 タルト パン粉 小麦粉	ごま油 油 ドレッシング
8	水		さけの塩こうじ焼き 豚汁 キャベツのおかかあえ カレーこざかな	さけ ふた肉 みそ かつお節	小魚	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし キャベツ ごぼう	さつまいも 砂糖	ごま ごま油
9	木		ぎょうざ 中華風卵スープ チンジャオロースー 歯と口の健康週間ゼリー	卵 とうふ ふた肉 とり肉		にんじん ピーマン なら	しいたけ きくらげ ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ	でん粉 ゼリー 小麦粉	油 ごま油
10	金		ミニチキン 根菜カレー こんにゃくサラダ（ドレッシング） すいか	とり肉 ふた肉	スライスわかめ	にんじん	玉ねぎ れんこん 枝豆 きゅうり コーン すいか	でん粉 砂糖	油 バター ドレッシング
★千葉県民の日献立★									
6月15日は「千葉県民の日」です。千葉県でとれる食べ物を多く使った献立です。									
13	月		いわしのうめ煮 大栄みそ汁 ほうれん草のアーモンドあえ 千葉県産牛乳プリン	いわし かつお節 ふた肉 油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし うめ	さつまいも 砂糖 プリン でん粉	アーモンド
14	火		キャベツメンチ（ソース） クリームシチュー わかめサラダ（ドレッシング）	ふた肉 ベーコン とり肉	牛乳 スライスわかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ コーン	パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング
16	木		ふた肉のさんみ焼き かきたま汁 切り干し大根のいため煮	ふた肉 とうふ なると 卵 とり肉 油揚げ さつまいも	わかめ	にんじん いんげん	ねぎ 玉ねぎ 切干大根 しいたけ	でん粉 砂糖	ごま ごま油 油
17	金		まんだいの香味揚げ なすと油あげのみそ汁 千草和え ラフランスゼリー	まんだい とうふ 油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	ねぎ なす 玉ねぎ キャベツ もやし	でん粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	ごま 油 ごま油
20	月		とり肉のレモンペッパー焼き コンソメスープ ブロッコリーときのこのソテー	とり肉 ウィンナー ベーコン		にんじん パセリ ブロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ コーン エリンギ	じゃがいも	バター
21	火		ポテトとベーコンのグラタン スパゲティミートソース イタリアンサラダ（ドレッシング）	ベーコン ふた肉 ツナ	牛乳 チーズ 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング バター
22	水		肉だんご和風ソース マーボー豆腐 きゅうりともやしのナムル れいとうパイン	とり肉 とうふ ふた肉 大豆 みそ		にんじん なら	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり コーン パイン	砂糖 でん粉	油 ごま油
23	木		あつやき玉子 さつまいものみそ汁 肉じゃが	油揚げ みそ ふた肉 卵		にんじん	玉ねぎ 枝豆	さつまいも じゃがいも 砂糖 でん粉	油
24	金		チキンなんばん（外カリ） なめこ汁 野菜のごまあえ カットオレンジ	とり肉 とうふ みそ		にんじん ほうれん草	なめこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし オレンジ	でん粉 砂糖	油 カリ ごま
27	月		ふた丼の具 けんちん汁 キャベツの塩こんぶあえ	ふた肉 とり肉 とうふ かつお節	こんぶ	にんじん	玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖 里芋	ごま ごま油
28	火		フライドチキン コーンとかぼちゃのスープ ツナサラダ（ドレッシング） メロン	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 スライスわかめ	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ メロン	小麦粉 でん粉	油 ドレッシング
29	水		さばごまみそ焼き 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 磯辺あえ	さば とうふ 油揚げ みそ	のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし	じゃがいも 砂糖	ごま
30	木		かいせんしゅうまい 中華丼の具 ちくわサラダ（ドレッシング） コアヨーグルト	ふた肉 なると うずら卵 いか えび ちくわ 卵	わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ きくらげ キャベツ	でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 ドレッシング 油

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

**6月4日 虫歯予防デー**

**よくかむことの効果**

- ・食べ物の消化、吸収をよくする
- ・むし歯の予防に役立つ
- ・肥満を防ぐ・脳の働きを活性化させる

**食事の前には手を洗おう**

せっけんをつけてよくすすぐ

歯によい食べ物

**今月の地元産は...**

【豚肉】10日・13日 飯田裕一（大栄十倉三）  
13日 斎藤祐治  
【さつまいも 大栄産物】13日 大栄産直センター  
【にんじん】20日～24日 伊藤耕佑（川上）  
27日～30日 伊東泰則（多良貝）  
【メロン】28日 萩野宏彰（吉岡）