

17 水	昼食	ご飯 五目炒り豆腐 キャベツのごま和え フルーツ	米 油、砂糖 すりごま、砂糖	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ しらす干し	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 キャベツ、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 しょうゆ
	午後おやつ	バナナヨーグルト いりこ		ヨーグルト、スキム乳 いりこ	バナナ	
18 木	昼食	ご飯 畑ハンバーグ 小松菜のチーズ和え チンゲン菜のスープ	米 パン粉、片栗粉 すりごま、ごま油 ごま油	豚ひき肉、水煮大豆、ひじき サラダチーズ、しらす干し 卵、ベーコン	人参、玉ねぎ 小松菜 人参、チンゲン菜、玉ねぎ 枝豆	お好み焼きソース、ケチャップ、塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	塩昆布 牛乳		
19 金	昼食	ご飯 あじの南蛮漬け みそ汁 フルーツ	米 砂糖、小麦粉、油	あじ みそ、いりこ、油揚げ	玉ねぎ、人参、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ツナとニラの落とし焼き 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ツナ 牛乳	ニラ、葉ねぎ、コーン	しょうゆ、酢
20 土	※ 昼食	焼うどん コンソメスープ フルーツ	うどん、油	豚肉、いりこ、あおのり わかめ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
22 月	昼食	ご飯 チーズコロケ 人参しりしり キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 ごま、油	牛ひき肉、サラダチーズ、スキム乳 ベーコン、わかめ	人参、玉ねぎ、グリーンピース 人参 キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 めんつゆ コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	フルーツポンチ			黄桃缶、パイン缶、みかん缶	
23 火	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根のごまネーズ フルーツ	米 油 すりごま、マヨネーズ、砂糖	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 切干大根、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
24 水	※ 昼食	ビーフカレー 中華サラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 じゃがいも、ごま油、砂糖	牛肉、スキム乳 ハム、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマト、きゅうり フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	マフィン 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	卵、牛乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー
25 木	昼食	ご飯 鶏肉の照り煮 チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	米 砂糖 すりごま、砂糖	鶏もも肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、しめじ、葉ねぎ、いんげんまめ チンゲン菜、人参 フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
26 金	昼食	ご飯 鮭の黄金焼き レバニラ炒め 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	鮭、とろけるチーズ 鶏レバー 生揚げ、みそ、いりこ	人参 玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	とうもろこし 牛乳		牛乳	とうもろこし	塩
27 土	※ 昼食	野菜たっぷりカルビうどん 粉ふきいも フルーツ	うどん、ごま油、片栗粉 じゃがいも	卵、牛肉 あおのり	大根、もやし、人参、干ししいたけ、葉ねぎ 人参 フルーツ	中華だし、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
29 月	昼食	ご飯 さばの煮付け 豚汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 里芋、板こんにやく	さば 豚肉、みそ	小松菜、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	わらびもち 牛乳	わらび餅粉、砂糖	きなこ 牛乳		
30 火	昼食	ご飯 鶏肉のチリソース風 小松菜のごま和え フルーツ	米 砂糖、油、片栗粉 すりごま、砂糖	鶏もも肉 しらす干し	玉ねぎ、れんこん、エリンギ、ピーマン 小松菜、人参 フルーツ	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	お野菜プリッツ 牛乳	小麦粉、片栗粉、油	粉チーズ 牛乳	人参、パセリ	塩

※の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

6月の食育活動

5日…キャベツをはがそう たんぽぽ組 8日…人参に触れてみよう ひよこ組 9日…教室炊飯 たんぽぽ組
12日…カレー肉じゃが作り ゆり組 18日…チンゲン菜をはがそう ちゅうりっぷ組
18日…おにぎり作り 幼児組 23日…クラッカーサンド作り 幼児組 26日…とうもろこしの皮むき ひまわり組



4月の終わりに収穫した玉ねぎを自分達で皮をむいたり、切ったりして
ホットプレートで炒め、塩で味付けし、玉ねぎ本来の味を楽しみました。
切るときに涙した子ども達も「またクッキングをしたい」と言っていたので、
次は何か味を変えて食べ比べができたらいいなと思います。



アオギリ園庭の畑やプランターにはクラスごとに決めた夏野菜が植えられています。
収穫までしっかりお世話して、クッキングをする事を楽しみにしている様子です。