

6月 給食だより

今月の目標 よく噛んでおいしく食べよう！！

令和6年 6月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日 曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1 土	ご飯 鮭の塩焼き 五目ひじき 南瓜のみそ汁	お粥 煮魚 ひじき煮 ジャが芋のみそ汁	サーモン 大豆 油揚げ ジャが芋 トマト ひじき 人参 しいたけ れんこん 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	575
3 月	ご飯 ツナカレー 福神漬け 海藻サラダ	お粥 ツナじゃが煮 海藻サラダ風 すまし汁	ツナ かにかま ジャが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 トマト缶 レタス 胡瓜 わかめ コーン缶 ミニトマト	牛乳 お菓子	573
4 火	ご飯 タラフライ 花野菜サラダ みぞれ汁	お粥 煮魚 ゆで野菜 みぞれ汁	たら かにかま 豚肉 厚揚げ レタス ブロッコリー カリフラワー ミニトマト 人参 えのき 大根 ねぎ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	576
5 水	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 かきたま汁	お粥 肉豆腐 南瓜煮 かきたま汁	豚肉 豆腐 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 にら	牛乳 お菓子	576
6 木	ご飯 タコライス 春雨サラダ もずくスープ	お粥 肉そぼろ 煮野菜 もずくスープ	ひき肉 チーズ ハム 春雨 玉ねぎ トマト缶 レタス もやし 胡瓜 人参 もずく えのき ねぎ	牛乳 人参ホットケーキ	587
7 金	焼きそば 目玉焼き 野菜スティック わかめスープ	お粥 豚肉と野菜煮 煮野菜 スープ	豚肉 卵 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン キャベツ 胡瓜 セロリ わかめ 椎茸	牛乳 ふかし芋	562
8 土	ご飯 ほっけの塩焼き 小松菜のしらす和え 大根のみそ汁	お粥 煮魚 煮浸し 大根のみそ汁	ほっけ 厚揚げ 油揚げ 小松菜 人参 トマト 大根 しめじ	牛乳 お菓子	568
10 月	ご飯 クリームシチュー チーズオムレツ ゆで野菜サラダ	お粥 鶏じゃが煮 ゆで野菜サラダ すまし汁	鶏肉 卵 カニカマ ジャが芋 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン ミニトマト	ヨーグルト せんべい	581
11 火	ご飯 かわいいの煮つけ れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 野菜いっぱいみそ汁	かわいい ベーコン 油揚げ 小松菜 れんこん 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 南瓜	牛乳 マカロニきな粉	577
12 水	わかめご飯 ハンバーグ 人参のソテー 豆腐のすまし汁	お粥 ハンバーグ風 ポテトサラダ風 スープ	ひき肉 豆腐 しらす 人参 玉ねぎ トマト いんげん 小松菜 しめじ	牛乳 あじさいゼリー	600
13 木	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	豚肉 豆腐 ねぎ しいたけ 人参 にら ほうれん草 もやし コーン缶 ねぎ	牛乳 米粉蒸しパン	586
14 金	ネバспа ブロッチャーサラダ オニオンスープ	お粥 ナポリタン風 ゆで野菜 オニオンスープ	納豆 しらす いか ベーコン えび 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ 胡瓜 玉ねぎ えのき	牛乳 焼きおにぎり	557
15 土	ご飯 焼きししゃも 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	お粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	ししゃも 豚ひき肉 厚揚げ 南瓜 玉ねぎ グリンピース しめじ ほうれん草 わかめ ねぎ	牛乳 お菓子	570
17 月	ご飯 ポークカレー 福神漬け ブロッコリーのおかか和え	お粥 肉じゃが煮 おかか和え すまし汁	豚肉 大豆 ジャが芋 玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 福神漬け ブロッコリー	牛乳 お菓子	569
18 火	ご飯 いかメンチ ほうれん草の白和え さつま汁	お粥 豆腐のうま煮 お浸し さつま汁	いか 豆腐 鶏肉 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト ほうれん草 しめじ ねぎ	牛乳 セサミバー	577
19 水	ご飯 茶碗蒸し さんまのかば焼き キャベツの甘酢和え	お粥 鶏肉のうま煮 甘酢和え風 すまし汁	鶏肉 卵 さんまのかば焼き缶 春雨 栗甘露煮 しいたけ みつば キャベツ 胡瓜 しそ トマト	牛乳 人参蒸しパン	571
20 木	ご飯 肉じゃが オクラ納豆 かぶのみそ汁	お粥 肉じゃが煮 納豆 かぶのみそ汁	豚肉 チーズ 納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ おくら かぶ しめじ	牛乳 お菓子	566
21 金	ジャージャー麺 青梗菜の和え物 もやしのスープ	お粥 肉みそ 青梗菜の和え物 もやしのスープ	ひき肉 大豆水煮 卵 中華麺 しいたけ 玉ねぎ ねぎ 胡瓜 青梗菜 人参 のり もやし きくらげ にら	牛乳 ゆかりのおにぎり	588
22 土	ご飯 さばのみそ煮 すき煮昆布 ジャが芋のみそ汁	お粥 煮魚 ゆで野菜 ジャが芋のみそ汁	さば ジャが芋 すき昆布 人参 乾燥しいたけ トマト 玉ねぎ わかめ	牛乳 パナナ せんべい	567
24 月	ご飯 エッグカレー 福神漬け コールスローサラダ	お粥 豚ひき肉と野菜のあんかけ コールスローサラダ風	ひき肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	ジョア お菓子	574
25 火	ご飯 鮭のみそ焼き 小松菜の煮浸し すいとん	お粥 煮魚 煮浸し すいとん	さけ 油揚げ 鶏肉 しそ トマト 小松菜 人参 えのき ごぼう 椎茸 ねぎ	牛乳 黒糖チーズ蒸しパン	561
26 水	ご飯 長いもコロッケ 大豆和え 豚汁	お粥 ひき肉と野菜煮 ゆで野菜 豚汁	豚肉 大豆水煮 焼き豆腐 長いも ごま 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ごぼう キャベツ しめじ ねぎ	牛乳 キャロットゼリー	592
27 木	ご飯 野菜の肉巻き キャベツの白和え 小松菜のみそ汁	お粥 豚肉と野菜煮 白和え みそ汁	豚肉 豆腐 いんげん 人参 キャベツ 小松菜 しめじ わかめ ねぎ	牛乳 さつまいもスティック	581
28 金	親子うどん 五目とりつくね 浅漬け	お粥 煮込みうどん つくね風 ゆで野菜	鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐 うどん 玉ねぎ 人参 ねぎ れんこん 枝豆 ひじき 胡瓜 人参 塩昆布	牛乳 カルシウムおにぎり	588
29 土	ご飯 さんまの梅煮 ほうれん草のなめたけ和え さつま芋のみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 さつま芋のみそ汁	さんま さつま芋 梅干し ほうれん草 人参 えのき 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	585

「よく噛んで健康に！！」

6月4日～6月10日までは歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康、よく噛むことはとても大切です。食事の際には、ぜひ意識してよく噛んで食べるようにしましょう。あわせて、毎日の歯ブラシ&仕上げ磨きも丁寧に！！子どもだけで磨けるようになってもまかせっきりはNG！！子どもとのスキンシップもかねて、大人が丁寧に仕上げ磨きをしましょう。

口の中から健康に過ごせるよう、毎日の生活でも意識して取り組みましょう♪



☆保育園の具たくさん麻婆豆腐☆大人2人・子ども2人分

- 〈材料〉
- ごま油…適量
 - 生姜・にんにく…1片
 - 豚ひき肉…60g
 - ねぎ…1/4本
 - 人参…1/3本
 - 乾燥シイタケ…6g
 - 豆腐…1丁
 - にら…1/3束
 - ☆水…1カップ
 - ☆醤油・みそ・酒…各小さじ1
 - ☆中華だし…3g
 - 水溶き片栗粉…適量

〈作り方〉

- ①生姜、にんにく、ねぎ、人参、戻した干シイタケ、にらをみじん切りにしておく。豆腐は大きめのさいの目に切る。
- ②フライパンにごま油を入れ生姜・にんにくを炒め香りが出たら豚ひき肉・ねぎも加えてさらに炒める。
- ③肉に火が通ったら水1カップ、☆の調味料と人参、乾燥シイタケを戻し汁ごと加えて煮立たせ、豆腐を加えてさらに煮る。
- ④にらを加えひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけたら完成。

シイタケや野菜の苦手な子も、モリモリ食べれる具たくさんなマーボー豆腐です。ぜひ作ってみてくださいね！！



エネルギーは3歳以上児の目安

午前のおやつについて
ちゅうりっぷ組では牛乳を
飲める園児には牛乳が出ます。
1才未満の園児には
麦茶と、お菓子が出ます。

離乳食について
月齢に合わせて、
食材の形状や種類を
変えています。

☆毎日、果物またはゼリーがつきます。
☆献立及び、使用食材は変更することもありますのでご了承ください。

