



2024年度 6月献立表

芦花の丘かたるぱ保育園

日 曜日	お昼	おやつ	材料			point
			鮎や力になる	血や糖になる	体の調子を整える	
1 15 29 (土)	和風ツナパスタ かぼちゃサラダ 豆腐スープ 果物	そぼろおにぎり 麦茶	ツナ スバグティ 豆乳マーガリン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 米	豆腐 豚肉	玉ねぎ 小松菜 しめじ 万能ねぎ 焼きのり かぼちゃ 人参 ブロッコリー 長ねぎ コーン 青のり	乳・ 乳 製品
3 17 (月)	ごはん 焼肉チキン ほうれん草ともやし納豆和え 塩けんちん 果物	□ドーナツ 豆乳	米 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 黒砂糖	鶏肉 味噌 納豆 かつお節 油揚げ 豆腐 豆乳 おから きな粉	にんにく もやし ほうれん草 人参 昆布 めかぶ 大根 白菜 長ねぎ こんにゃく ごぼう 椎茸	魚 介 類
4 18 (火)	ごはん いわしの梅煮 カミカミサラダ おくらとみょうがの味噌汁 果物	じゃがいもボンデケージョ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉 片栗粉 牛乳	いわし ハム 豆乳 豆腐 味噌 チーズ 牛乳	生薑 昆布 梅肉 ごぼう 人参 きゅうり コーン おくら みょうが 玉ねぎ わかめ	緑 黄 色 野 菜
5 19 (水)	ごはん 豆腐の中華煮 ひじきときゅうりの酢の物 なすの味噌汁 果物	かぼちゃパンケーキ 豆乳	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつまいも	豆腐 豚肉 ツナ 味噌 豆乳	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく ひじき きゅうり なす 絹さや 長ねぎ かぼちゃ	乳・ 乳 製品
6 20 (木)	パン ミートボールのビーンズソース りぼんサラダ 新ごぼろのポターージュ 果物	鮭しそ昆布おにぎり 麦茶	パン 砂糖 油 片栗粉 マカロニ じゃがいも 豆乳マーガリン 米 ごま ごま油	豚肉 鶏肉 豆腐 おから 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー ハム 豆乳 鮭	玉ねぎ トマト きゅうり アスパラ コーン 人参 ごぼう パセリ 大葉 昆布	魚 介 類
7 21 (金)	♪おかやまデミカツ丼 彩り野菜のさっぱりジュレかけ 切干大根の味噌汁 果物	クワロスコーン 牛乳	米 米粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖 豆乳マーガリン	豚肉 ベーコン セラチン さつまいも 豆腐	玉ねぎ トマト プロッコリー 人参 パプリカ レモン果汁 切干大根 長ねぎ ほうれん草 干しぶどう ココア	海 藻 類
8 22 (土)	チンゲン菜のあんかけ丼 焼きじゃがいも 臭たくさん汁 果物	トマト蒸しパン 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 豆乳チーズ	豚肉 豆腐 味噌 ウインナー 豆乳チーズ 豆腐	しょうが にんにく チンゲン菜 長ねぎ 青のり 大根 人参 しめじ かぼちゃ 玉ねぎ トマト コーン	卵
10 24 (月)	ごはん 鶏の生姜焼き わかめとちくわのしらす和え ズッキーニの味噌汁 果物	ブルーベリーカップケーキ 牛乳	米 砂糖 油 ごま ごま油 小麦粉 バター	鶏肉 ちくわ しらす 油揚げ 味噌 牛乳 クリームチーズ	しょうが わかめ キャベツ ズッキーニ 長ねぎ ブルーベリー	緑 黄 色 野 菜
11 25 (火)	豆乳坦々うどん 鉄分サラダ 果物	♪蕨山おこわ 麦茶	うどん ごま ごま油 砂糖 油 米 もち米	豚肉 大豆 味噌 豆腐 かつお節 ベーコン 鶏肉 油揚げ	にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 ひじき 切干大根 人参 椎茸 ごぼう 白滝 ぶき	い も 類
12 26 (水)	ごはん 鮭じゃが プロッコリーとコーンの炒め物 もずくのすまし汁 果物	はちみつレモンマドレーヌ 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 豆乳マーガリン ノンエッグマヨネーズ バター 小麦粉 はちみつ	鮭 味噌 かまぼこ 卵 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ 万能ねぎ プロッコリー コーン もずく 長ねぎ レモン果汁	肉 類
13 27 (木)	スタミナ納豆丼 なすしゃも炒め いんげんの味噌汁 果物	ポテトピザ 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖 油 餃子の皮 じゃがいも	納豆 豚肉 しらす さつまいも 高野豆腐 味噌 ウインナー 豆乳チーズ 牛乳	にんにく しょうが 人参 ニラ 椎茸 なす 大葉 玉ねぎ いんげん パセリ	海 藻 類
14 28 (金)	ごはん あじフライ 人参マリネ 玉ねぎとしめじの味噌汁 果物	□ジャムクッキー 豆乳	米 米粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖 いちごジャム 豆乳マーガリン	あじ 厚揚げ 味噌 おから 豆腐	人参 梅肉 にんにく 玉ねぎ しめじ	淡 色 野 菜

公園内の紫陽花も色付きはじめ、梅雨の訪れを感じる季節になりました。真夏のように暑くなったかと思えば、急に冷え込み寒さを感じる日もあったりと、激しい寒暖差に体調が崩れやすくなっています。また、新年度の疲れも出てくるこの季節。十分な休息を取りながら、今月も元気に過ごしましょう！！



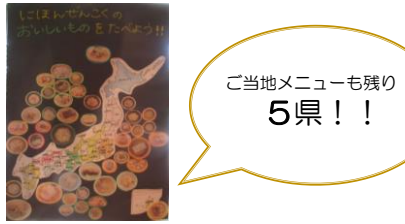
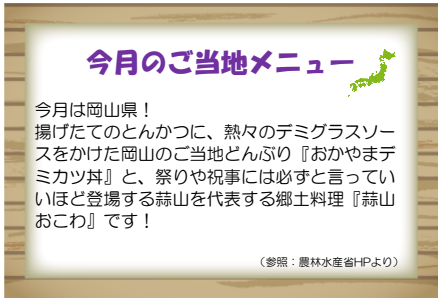
絵本メニュー『ドーナツ』『ジャムクッキー』
 今月は、けやきさん女の子のリクエストで、ノラネコくんだんパン工場から『ドーナツ』と、いきものつくしものつくしから『ジャムクッキー』です。ノラネコくんだんパン工場からは、マーミーパンのリクエストでしたが、「みんなの分を間に合うように作るにはどうしたらいいかな…」と、一緒に本を見ながら話したら、「このパン屋さんのならみんな美味しそうだから、どれでもいいんだ。ドーナツも食べたいな。」と氣を使わせてくれました。いつの日か再現できるように、特訓しておきます！

6月は食育月間です！

「ま・こ・は(わ)・や・さ・し・い」ってご存じですか？
 栄養バランスを整えるため、食事に取り入れたい7つの食材の頭文字からなる和食の基本の合言葉です。

- ま…まめ
- こ…ごま
- は(わ)…わかめなどの海藻
- や…やさい
- さ…さかな
- し…しいたけなどのきのこ
- い…いも

どの食材も不足しがちな栄養素を補ってくれます。いつまでも健康でいられるよう、毎日の食事に取り入れていきたいですね！



ご当地メニューも残り
5県！！

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります
 ☆今月使用する食材に、いわし・あじ・もずく・はちみつ等があります。
 ☆今月の果物は、りんご、スイカ、メロン、バナナ、柑橘類等を予定しています。
 ☆くるみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。(くるとち組乳食の頻度によっては午前補食があります。)
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。
 ☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
1-2歳児	476kcal	18.1g	14.1g
3-5歳児	525kcal	19.4g	13.8g

