

2022年度 6月献立表



雨の降る日が多くなってきました。傘をさすのが楽しい子、長靴を履くのが楽しい子、憂鬱になりがちな梅雨ですが、子どもたちにとって楽しい季節のようです。気候の変化で体調を崩しやすい季節ですが、もりもり食べて元気に過ごしましょう！



6月の絵本



今月の絵本 「おじいちゃんとおパン」

おじいちゃん、今日は何をぬるんだらう？
「ほく」がじっと見ている前で、甘いものが大好きなおじいちゃんは、毎日パンにいろいろなものをのせて食べています。いちごジャムトーストやあんぱん、トースト、マシュマロトーストなど美味しそうなおパンがいっぱい！そんな美味しそうなおパンを見た幼児クラスの男の子が、自分の食べたいパンを教えてくださいました！
それは…ココアバナナトーストです！お楽しみに♪

今月のご当地メニュー
埼玉県秩父地方では、「小屋飯(こむいはん)」と呼ばれる、農作業の間や小腹が空いた時に食べる郷土料理がいくつかあり、みそポテトもその一つです。
みそポテトは、一口大に切って茹でたじゃがいもを、小麦粉を溶いた衣につけて、油でからっと揚げ、甘辛いみそダレをかけたものです。サクサクとした衣と、ほくほくしたじゃがいもがみそダレとよく合います！

6月18日はおにぎりの日

能登半島にある旧鹿西(ろくせい)町のチャノバタケ遺跡におにぎりの化石が見つかりました。この地名の「ろく」から「6」を、また、「米」は「ハ」と「十」と「八」という字でできている漢字とことから「18」を組み合わせて6月18日をおにぎりの日と制定したそうです。
18日はお家でお子さんと一緒に、おにぎりを握ってみてはいかがでしょうか♪



もやしやピーマン、きのこ類を入れても良いですね♪簡単に作れますのでぜひ作ってみてください！



～5月の人気メニュー～

「おかわりーだーさい！」とたくさんのおかわりしてくれたブルコギ丼のレシピを紹介します！野菜が苦手な子や、最初は少なめにしていた子も「おいしい！」と言って食べてくれました♪

- ＜材料＞ 大人2人・こども2人の場合
- ・豚肉 250g
 - ・玉ねぎ 1/2個(薄切り)
 - ・人参 1/3本(細切り)
 - ・にら 1/3束(1cm幅)
 - ・にんにく 適量
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・醤油 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・白ごま お好みの量
- ＜作り方＞
- ①フライパンにごま油・おろしにんにくを入れ、中火で熱し、香りが出てきたら、豚肉、玉ねぎ、人参、にらの順に入れて炒める。
 - ②食材に火が通ったら、調味料と白ごまを入れる。
 - ③ごはんの上のせて出来上がり！

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1.15.29(水)	ネバナパ舞 根のそぼろ煮 豆腐の味噌汁 果物	じゃがチーズ炒め 牛乳	米 油 ごま 片栗粉 ごま油 じゃがいも	納豆 しらす 鶏肉 豆腐 味噌 ベーコン チーズ 牛乳	オクラ 人参 わかめ 大根 なめこ 長ねぎ 玉ねぎ パセリ粉 エリンギ	卵
2.16.30(木)	ごはん かしきの照り焼き 白菜の甘酢漬 根菜すまし汁 果物	ココアバナナトースト 豆乳	米 砂糖 油 豆乳マーガリン パン	かじき かまぼこ 豆乳	白菜 小松菜 昆布 人参 大根 ごぼう れんこん 長ねぎ ココア バナナ	肉類
3.17(金)	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め煮 青のりキャベツ 千切り野菜の味噌汁 果物	五目おにぎり 麦茶	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 焼き麩 味噌 鶏肉 油揚げ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 白滝 しめじ キャベツ きゅうり 青のり 切干大根 もやし ごぼう 舞茸	いも類
4.18(土)	ごはん 鶏野菜炒め かぼちゃの含め煮 貝だくさん汁 果物	さつまボール 豆乳	米 ごま油 油 砂糖 豆乳マーガリン さつまいも	鶏肉 厚揚げ 味噌 おから 豆乳	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ 大根 長ねぎ わかめ しょうが 青のり	魚介類
6.20(月)	ごはん かわいいの塩焼き 三色お浸し いんげんの味噌汁 果物	パンキンカップケーキ 牛乳	米 油 ごま油 小麦粉 砂糖 バター	かれい しらす さつま揚げ 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 いんげん 長ねぎ えのき かぼちゃ 玉ねぎ パセリ粉	肉類
7.21(火)	お豆カレー フレンチサラダ 小松菜ベーコンスープ 果物	みかんゼリー 豆乳	じゃがいも はちみつ 米粉 油 オリーブ油 砂糖	いんげん豆 大豆 ひよこ豆 おから ハム ベーコン 豆乳	しょうが にんにく 玉ねぎ トマト 人参 豆苗 きゅうり 小松菜 コーン 長ねぎ みかん缶 寒天	魚介類
8.22(水)	けんちんうどん ♪みそポテト もやしと人参のごま和え 果物	チキンライスおにぎり 麦茶	うどん じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ごま 米	豆腐 味噌 油揚げ 鶏肉	白菜 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ もやし エリンギ パセリ粉	緑黄色野菜
9.23(木)	ごはん 蒸し鶏のねぎソースかけ きゅうりとちくわの和え物 わかめと玉ねぎの味噌汁 果物	ツナサンド 豆乳	米 油 砂糖 パン ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ちくわ かつお節 豆腐 味噌 ツナ 豆乳	万能ねぎ しょうが きゅうり 人参 もやし わかめ かぼちゃ 玉ねぎ	きのこ類
10.24(金)	ごはん 鮭のムニエル ブロッコリーとツナのサラダ エリンギのスープ 果物	カタツムリクッキー 豆乳	米 小麦粉 油 砂糖 豆乳マーガリン	鮭 ツナ ウインナー 豆乳	パセリ粉 ブロッコリー 人参 コーン 長ねぎ エリンギ 玉ねぎ ココア	乳・乳製品
11.25(土)	厚揚げあんかけ丼 切干大根の煮物 なすの味噌汁 果物	かぼちゃもち 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖	厚揚げ 豚肉 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 切干大根 なす 長ねぎ かぼちゃ	魚介類
13.27(月)	パン チキングリル キャベツのコールスロー かぼちゃ入りミネストローネ 果物	枝豆とベーコンのおにぎり 麦茶	パン オリーブ油 じゃがいも 砂糖 米	鶏肉 ハム ウインナー ベーコン	パセリ粉 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ トマト セロリ 枝豆	きのこ類
14.28(火)	ごはん 炒り豆腐 ごぼうのかみかみサラダ しめじの味噌汁 果物	たまご蒸しパン 豆乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 小麦粉	豆腐 豚肉 ハム 油揚げ 味噌 卵 豆乳	玉ねぎ 人参 長ねぎ ごぼう ほうれん草 コーン しめじ キャベツ	海藻類

☆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、枝豆・オクラ・卵・豆苗等があります。
☆今月の果物は、バナナ・メロン・さくらんぼ・スイカ・りんご等を予定しています。
☆くろみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
☆□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。
☆◇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	脂質
1-2歳児	457kcal	17.8g	14.3g
3-5歳児	506kcal	19.6g	14.6g