

2023年度 6月献立表



芦花の丘 かたるば保育園

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 (木)	ごはん 豚肉と野菜のさっぱり炒め かぼちゃの甘煮 なすの味噌汁 果物	あめのひクッキー 豆乳	米 小麦粉 砂糖 油 豆乳マーガリン	豚肉 味噌 厚揚げ 豆乳	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ ほうれん草 絹さや ココア なす	きのこ類
2 16 30 (金)	ごはん 鮭の漬け焼き チンゲン菜と油揚げの煮びたし みょうがの味噌汁 果物	バナナクリームサンド 牛乳	米 パン 油 砂糖	鮭 油揚げ 味噌 牛乳 生クリーム	チンゲン菜 人参 キャベツ わかめ みょうが バナナ	肉類
3 17 (土)	マーボー丼 にんじんともやしナムル いんげんのすまし汁 果物	ジャーマンポテト 牛乳	米 じゃがいも ごま ごま油 片栗粉 油	豚肉 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	長ねぎ たら にんにく しょうが 人参 もやし いんげん 玉ねぎ えのき パセリ粉	海藻類
5 19 (月)	パン ポークビーンズ ズッキーニとベーコンのソテー 具沢山野菜スープ 果物	海苔塩おにぎり 麦茶	パン じゃがいも 米 砂糖 油 オリーブ油	豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	トマト 玉ねぎ 人参 スズッキーニ キャベツ ブロッコリー パセリ粉 コーン にんにく 焼きのり	魚介類
6 20 (火)	ごはん 鶏肉の香味焼き アスパラガスのにんにく炒め えのきの味噌汁 果物	おくすかけ 麦茶	米 砂糖 素麺 油 里芋	鶏肉 ハム 味噌 豆腐 焼き麩 油揚げ	しょうが 長ねぎ アスパラガス 椎茸 人参 玉ねぎ えのき ごぼう いんげん 白菜 こんにゃく もやし	乳・乳製品
7 21 (水)	ごはん あじの塩焼き にんじんとささみのゴマ和え キャベツの味噌汁 果物	かぼちゃのサモサ 牛乳	米 餃子の皮 油 ごま 砂糖	あじ 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	小松菜 キャベツ しめじ かぼちゃ つるむらさき 人参	いも類
8 22 (木)	チキンカレー マセドアンサラダ とうがんのしょうがスープ 果物	じゃこトースト 豆乳	米 油 パン じゃがいも 米粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ハム しらす 豆乳	玉ねぎ 人参 しょうが セロリ にんにく スナップエンドウ コーン 冬瓜 トマト 豆苗 青のり	きのこ類
9 23 (金)	ごはん れんこんハンバーグ かみかみ切り干しサラダ モロヘイヤの味噌汁 果物	うどんかりんとう 豆乳	米 うどん ごま 黒糖 油 パン粉	鶏肉 ちくわ 味噌 豆乳	れんこん 切干大根 人参 きゅうり モロヘイヤ えのき 万能ねぎ	いも類
10 24 (土)	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 ブロッコリーの塩昆布和え 厚揚げの味噌汁 果物	コーンチーズマフィン 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ 味噌 チーズ 牛乳	白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ 椎茸 ブロッコリー 塩昆布 なす 長ねぎ コーン	海藻類
12 26 (月)	ごはん 鶏肉の梅しそみそ焼き きゅうりのもすく和え オクラのすまし汁 果物	あんドーナツ 豆乳	米 小麦粉 砂糖 油	鶏肉 味噌 小豆 かにかまぼこ 豆乳	きゅうり キャベツ もすく 梅干し 大葉 オクラ しめじ 白菜	緑黄色野菜
13 27 (火)	焼きそば カラフルツナサラダ 中華スープ 果物	和風鶏ごぼうおにぎり 麦茶	中華麺 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油	豚肉 鶏肉 ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ たら パプリカ コーン アスパラガス ごぼう 大根 豆苗 しめじ	豆・乳製品
14 28 (水)	ごはん いわしのフライ ほうれん草のお浸し わかめの味噌汁 果物	枝豆と野菜のオムレツ 豆乳	米 油 じゃがいも パン粉 小麦粉	いわし 味噌 豆乳 ベーコン 卵	ほうれん草 人参 オクラ えのき ピーマン トマト 長ねぎ 枝豆 玉ねぎ わかめ	乳・乳製品

☆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・卵等があります。
 ☆今月の果物は、バナナ、柑橘類、スイカ、メロン等を予定しています。
 ☆くるみ・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。
 ☆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	脂質
1-2歳児	459kcal	18.7g	13.2g
3-5歳児	499kcal	20.0g	12.7g

公園の紫陽花も色付き始め、梅雨の気配を感じるようになりました。雨が降るとお散歩に行けない分、子どもたちは給食作りのお手伝いとして、キャベツちぎりや、ピーマンの種取りなどをしてくれる機会が増えます。梅雨の季節はなんだか憂鬱な気分になってしまいますが、雨は【恵みの雨】とも言われるように、植物や動物、そして私たち人間にとっても命を育むうえで欠かせないものです。園の畑やプランターに植えた夏野菜がぐんぐん育ち、たくさんの実をつけ収穫できる日を心待ちに、雨の日ならではの過ごし方で楽しみたいですね。

「絵本メニュー」

「パンのずかん」(白泉社)

今月の絵本メニューはけやきさんからのリクエストで「あんドーナツ」になりました。甘くてフワフワでサクサクのパンが食べたい！という子どもたちの要望がぎゅっと詰まったあんドーナツを提供します。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけましょう！



こだわりの給食・こだわりの出汁

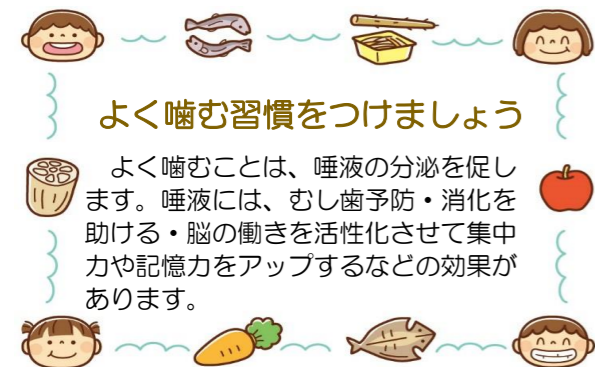
先日の懇談会では皆さんに保育園の味を体験して頂く機会を設けることができ嬉しく思っています。試飲して頂いた汁は、実際に給食で使用しているものです。だしをしっかりとることで、調味料が少なくても美味しく頂けるので薄味でも『旨味』は感じることが出来ます。園のだし汁の配合は下記の通りです！

- ◎水 1L
 - ◎かつお厚削り節 20g
 - ◎昆布 2g (10cm×10cm)
- 鍋に水と昆布を入れて30分放置します。その後、かつお節を入れて火をつけて沸かし、コトコトと10分加熱し、濾してできあがりです。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。



来月の食材 7月の献立では、とうもろこし・ブルーベリー・ゴーヤ・たらこ・卵等を提供する予定です。

