



平成29年

# 6月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15	木	牛乳 せんべい	和風スパゲティ トマトサラダ キャベツスープ メロン	スパゲティ/油/砂糖/ホット ケーキミックス/甘納豆	鶏もも肉/ベーコン/しらす干 し/牛乳/たまご	玉ねぎ/しいたけ/しめじ/ えのき/人参/トマト/胡瓜 /大葉/キャベツ/メロン	牛乳 甘納豆 蒸しケーキ	529Kcal 19.8g
16	金	りんごジュース 牛乳 ビスケット	ご飯 びわ 魚の西京焼き 揚げ野菜のサラダ あおさのみそ汁	胚芽米/砂糖/油/マヨネ ーズ	生鮭/みそ/ちりめんじゃ こ/あおさ/油揚げ/牛乳/ 桜エビ/たまご	ごぼう/かぼちゃ/いんげ ん/ねぎ/びわ/キャベツ	牛乳 お好み 焼き	556kcal 24.3g
17	土	牛乳 クラッカー	バターロール ミートローフ ポテトスープ オレンジ	バターロール/パン粉/油/ じゃが芋/蒸し中華麺	豚ひき肉/牛乳/たまご/ ベーコン/豚バラ肉/青のり	玉ねぎ/ブロッコリー/ミニ トマト/人参/いんげん/オ レンジ/キャベツ	牛乳 焼きそば	525kcal 21.8g
19	月	牛乳 ウエハース	ジャージャー麺風そうめん かぼちゃの煮物 オクラのすまし汁 小玉スイカ	細うどん/砂糖/ゴマ油/片 栗粉/白玉粉/油	豚ひき肉/みそ/絹ごし豆 腐/牛乳/粉チーズ	ねぎ/人参/しいたけ/ ピーマン/かぼちゃ/オク ラ/小玉スイカ	牛乳 もちもち チーズパン	551kcal 23.3g
20	火	牛乳 ビスケット	ご飯 メロン 豚の生姜焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	胚芽米/油/パイ皮/グラ ニュー糖	豚ロース肉/みそ/牛乳/油 揚げ	玉ねぎ/キャベツ/人参/ ピーマン/もやし/大根/メ ロン/そらまめ	牛乳 そら豆 スティックパイ	517kcal 20.9g
22	水 木	牛乳 スティック胡瓜	パン 甘夏 ハムカツ (キャベツキュウリトマト) コーンスープ	パン/小麦粉/パン粉/ 油/胚芽米	ハム/たまご/牛乳/生ク リーム/ちりめんじゃこ/青 のり	トマト/胡瓜/キャベツ/ コーン缶/玉ねぎ/パセリ/ 夏みかん	麦茶 焼き おにぎり	521kcal 17.0g
29	木	牛乳 クラッカー	三色丼 わかめの酢の物 豆腐のすまし汁 さくらんぼ	胚芽米/砂糖	鶏ひき肉/たまご/わかめ /しらす干し/絹ごし豆腐/ 牛乳/生クリーム	ほうれん草/胡瓜/オクラ/ さくらんぼ/ぶどうジュ ース	牛乳 グレープ ゼリー	505kcal 19.9g
23	金	牛乳 せんべい	ご飯 びわ 魚のバターしょうゆ焼き キャベツのゴマ和え 小松菜のみそ汁	胚芽米/バター/油/ゴマ/ 砂糖/餃子の皮/じゃが芋	かじき/絹ごし豆腐/わか め/みそ/ジョア/豚ひき肉	キャベツ/人参/小松菜/ びわ/玉ねぎ	ジョア サモサ	519kcal 21.4g
24	土	牛乳 ビスケット	肉団子みそうどん ツナサラダ オレンジ	ゆでうどん/片栗粉/マヨ ネーズ/バターロール	みそ/豚ひき肉/生揚げ/ シーチキン/牛乳	しいたけ/ねぎ/小松菜/ 人参/キャベツ/胡瓜/トマ ト/オレンジ/いちごジャム	牛乳 ジャムロー ール	534kcal 22.8g
26	月	牛乳 ウエハース	ご飯 鶏の照り焼き スパゲティサラダ 青菜のすまし汁	胚芽米/油/スパゲティ/マ ヨネーズ/さつま芋/水あめ/ 黒ゴマ	鶏もも肉/牛乳	キャベツ/人参/胡瓜/トマ ト/小松菜/しいたけ/オレ ンジ	牛乳 大学芋	597kcal 17.9g
27	火	牛乳 せんべい	炊き込みご飯 肉豆腐 かぼちゃのみそ汁 小玉スイカ	白米/しらす干し/砂糖/白 玉粉	鶏もも肉/油揚げ/豚肩 ロース肉/焼き豆腐/わか め/みそ/牛乳	人参/ごぼう/干しいた け/玉ねぎ/ねぎ/いんげ ん/かぼちゃ/小玉スイカ /みかん缶/もも缶/しめじ	牛乳 フルーツ 白玉	576kcal 22.5g
28	水	牛乳 クラッカー	バターロール 甘夏 ポテトグラタン アスパラサラダ 水菜のスープ	バターロール/バター/油/ じゃが芋/小麦粉/マカロ ニ	鶏もも肉/ベーコン/豆乳/ チーズ/豚ひき肉/牛乳/ 豚バラ肉/かつお節	人参/玉ねぎ/マッシュ ルーム/パセリ/アスパラ ガス/胡瓜/コーン缶/トマ ト/水菜/もやし/夏みかん /キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	570kcal 21.2g
21	水	ヤクルト	ご飯 ぶどう 肉だんごケチャップ煮 (キャベツ コーン ブロッコリー) かまぼこのすまし汁	胚芽米/黒ゴマ/パン粉/ 片栗粉/油/砂糖/ホットケ ーキミックス/マーガリン	豚ひき肉/たまご/かまぼ こ/わかめ/牛乳/生クリーム /絹ごし豆腐	玉葱/キャベツ/コーン缶/ブ ロッコリー/さくらんぼ/み つば/ぶどう	牛乳 豆腐 ケーキ	607kcal 21.7g
30	金	牛乳 チーズ	天ぷらうどん (きす アスパラ) オクラのおかか和え ぶどう	ゆでうどん/てんぷら粉/ 油/砂糖/食パン/マーガ リン	きす/牛乳/きな粉	アスパラガス/浅葱/胡瓜 /オクラ/人参/ぶどう	牛乳 きなこ トースト	521kcal 22.3g

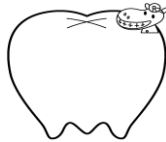
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価

エネルギー 543Kcal

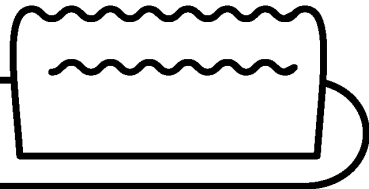
たんぱく質 21.2g

6月4日は虫歯予防デーです



## 食事後には歯磨きの習慣を

園では食事の後に歯磨きをしています。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを習慣づけるようにしてください。



## 6月の食育活動

6月も旬の食材であるそら豆の皮むきをします。5月にグリーンピースとそら豆の皮むきをしましたが、ひばり組もつばめ組も「もっとやりたーい！」という声がたくさん聞こえるほど意欲的に取り組むことができました。

今月は6日と20日にそら豆の皮むきを予定しています。

はと組は5/9にポテトもちを作りました。初めての調理保育でしたが、みんなとても上手に作る事ができました。6月も材料を混ぜて丸めるもちもちチーズパンを作ります。

あひる組は5/24にみそ汁を作りました。園では2回目の包丁です。かぶを切る前に前回の約束を確認しましたが、「包丁を持っていない方の手は猫の手だよ」とみんな覚えていて約束を守って切ることができました。えのき、カブの葉、油揚げは手でちぎりだし汁で煮ている間に味噌を溶いてみそ汁の完成です。少し味見をしましたが「もっと食べたーい」と大盛況でした。給食の時間にみんなで食べましたがおかわりをする子がたくさんいました。

6月は5日（月）はと組がもちもちチーズパン、9日（金）あひる組がサモサを作る予定です。三角巾とエプロンの用意をお願いします。梅雨時は特に衛生面・安全面に注意しながら行いたいと思いますのでご協力お願い致します。

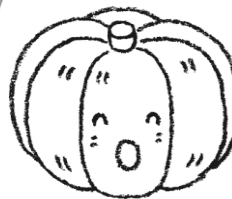
先月事務所前にあひる組が胡瓜・トマト・ミニトマト・なすを植えました。少しずつ伸びてきて実がついてるものもあります。今年度も収穫した野菜をみんなで食べたり、調理保育に使ったりしたいと思います。はと組はプランターに枝豆を植えました。収穫したら食べますが枝豆が大豆に変化していくところも見たいと思います。

お米屋さんに来ていただき、お米の苗も植えました。ほとんどの子が初めての経験で泥の感触を嫌がる子や「私お米を作る人になろうかな」と言う子がいたり反応は様々でした。新米の季節に収穫、脱穀・精米をしてみんなで食べる予定です。作物だけではなく子どもたちの成長にとりましても実りの多い年になるといいですね。



## 旬の食材

### かぼちゃ



戦国時代、鉄砲伝来とともにカンボジアからもたらされたため、この名がついたと言われていいます。カロテンやビタミンなど栄養が豊富な緑黄色野菜で、夏バテや風邪予防にも効果的です。ずっしりと重みがあり、表面にツヤがあるものを選ぶとよいでしょう。ほどよい甘みがあるので、ごはんのおかずとしてだけでなく、おやつにも向いています。

5月24日（水）の試食会は予想以上に多くの保護者の方に参加していただき、給食室一同も感謝しています。

当日会場でいただいた質問やご意見は今後、より良い給食の提供や食育活動をしていくうえでの参考にいたします。お迎え前のお忙しい時間をさいていただきありがとうございます。

アンケートの集計結果は後日別紙にて配布します。知りたいレシピや質問など、なにかありましたらいつでも聞いて下さい。

