



平成30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		
1 15	金	ヤクルト 牛乳 ウエハース	ご飯 マーボー豆腐 たたき胡瓜 なすのみそ汁 小玉スイカ	胚芽米/ゴマ油/砂糖/片栗粉/ホットケーキミックス/油	木綿豆腐/豚ひき肉/みそ/油揚げ/牛乳/たまご	ねぎ/人参/干しいたけ/ニラ/胡瓜/なす/小玉スイカ/干しぶどう	牛乳 レーズン 蒸しケーキ	593Kcal 22.6g
2 16	土	牛乳 せんべい	わかめうどん かぼちゃの そばろ煮 オレンジ	ゆでうどん/砂糖/片栗粉	鶏もも肉/わかめ/油揚げ/豚ひき肉/牛乳/きな粉	白菜/人参/かぼちゃ/ねぎ/オレンジ	牛乳 ミルクもち	549kcal 22.6g
4 18	月	牛乳 ビスケット	ジャージャー麺風そうめん もやしサラダ わかめスープ びわ	細うどん/砂糖/ゴマ油/片栗粉/バターロール	豚ひき肉/みそ/油揚げ/わかめ/牛乳/生クリーム	ねぎ/人参/しいたけ/ピーマン/胡瓜/もやし/トマト/えのき/びわ	牛乳 クリーム ロール	590kcal 21.5g
5 29	火 金	牛乳 クラッカー	ご飯 さくらんぼ 魚の西京焼き 揚げ野菜のサラダ 青菜のすまし汁	胚芽米/砂糖/油/せんべい	かじき/みそ/しらす干し/ジョア	ごぼう/かぼちゃ/いんげん/小松菜/人参/しいたけ/さくらんぼ/そらまめ	ジョア せんべい そら豆	505kcal 22.5g
6 20	水	牛乳 ゆで人参	パン ミートローフ スパゲティサラダ レタススープ 夏みかん	パンズパン/パン粉/油/スパゲティ/マヨネーズ/胚芽米/バター	豚ひき肉/しほり豆腐/牛乳/たまご/シーチキン	玉ねぎ/スナップえんどう/キャベツ/人参/胡瓜/トマト/レタス/コーン缶/夏みかん/マッシュルーム	牛乳 ツナピラフ	591kcal 22.2g
7 21	木	牛乳 ウエハース	ご飯 焼き肉 野菜炒め かぼちゃのみそ汁 メロン	胚芽米/ゴマ油/ホットケーキミックス	豚肩ロース肉/油揚げ/わかめ/みそ/牛乳/ウインナー/たまご	キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン/もやし/かぼちゃ/メロン	牛乳 アメリカン ドッグ	616kcal 22.1g
8 22	金	牛乳 せんべい	ご飯 アジフライ アスパラゆかり和え かきたま汁 小玉スイカ	胚芽米/小麦粉/パン粉/油/ゴマ/片栗粉/砂糖	たまご/みそ/牛乳/豆乳/きな粉	人参/アスパラガス/えのき/ほうれん草/小玉スイカ/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ りん風寒天	545kcal 25.7g
9 23	土	牛乳 クラッカー	ポテトサンド ウインナーと野菜炒め トマトスープ オレンジ	バターロール/じゃが芋/マヨネーズ/油/マッシュマロ/コーンフレーク/バター	ロースハム/ウインナー/鶏もも肉/牛乳	人参/胡瓜/キャベツ/玉ねぎ/ピーマン/もやし/トマト/あさつき/オレンジ	牛乳 コーンフレーク ケーキ	528kcal 16.1g
11 25	月	牛乳 ビスケット	ナポリタン コールスローサラダ クラッカースープ さくらんぼ	スパゲティ/油/マヨネーズ/クラッカー/白玉粉/砂糖	豚もも肉/えび/粉チーズ/豚ひき肉/牛乳/絹ごし豆腐	人参/玉ねぎ/マッシュルーム/パセリ/キャベツ/コーン缶/トマト/さくらんぼ/みかん缶/バナナ/もも缶	牛乳 フルーツ 白玉	520kcal 20.9g
12 26	火	牛乳 せんべい	ご飯 びわ 魚のバターしょうゆ焼き 春雨ソテー 生揚げのみそ汁	胚芽米/バター/油/春雨/さつま芋/砂糖/ぎょうざの皮	さけ/豚ひき肉/生揚げ/みそ/牛乳	キャベツ/人参/ピーマン/チンゲン菜/びわ	牛乳 さつま芋 ぎょうざ	573kcal 20.5g
13 27	水	牛乳 チーズ	パン カレービーンズ キャベツサラダ もやしスープ 夏みかん	コッペパン/じゃが芋/油/小麦粉/砂糖	水煮大豆/鶏もも肉/豆乳/ロースハム/ベーコン/牛乳/たまご/昆布佃煮	人参/玉ねぎ/ブロッコリー/キャベツ/胡瓜/トマト/もやし/あさつき/夏みかん/ニラ/ねぎ	牛乳 チヂミ	566kcal 25.0g
14 28	木	牛乳 ビスケット	ご飯 メロン 鶏のゆかり揚げ いんげんのゴマ和え なめこのすまし汁	胚芽米/天ぷら粉/油/ゴマ/砂糖/白玉粉	鶏むね肉/絹ごし豆腐/牛乳/粉チーズ	人参/いんげん/なめこ/ねぎ/メロン	牛乳 もちもち チーズパン	573kcal 23.7g
19	火	ヤクルト	ドリア じゃが芋のオーロラサラダ カブのスープ さくらんぼ	白米/バター/小麦粉/じゃが芋/マヨネーズ/砂糖	ベーコン/鶏もも肉/豆乳/生クリーム/チーズ/ウインナー/豚ひき肉/牛乳/寒天	玉ねぎ/人参/ピーマン/ブロッコリー/胡瓜/カブ/コーン缶/さくらんぼ	牛乳 あじさい ゼリー	595kcal 16.7g
30	土	牛乳 せんべい	冷やしサラダうどん 肉豆腐 オレンジ	ゆでうどん/しらたき/砂糖/食パン/マーガリン	ロースハム/豚肩ロース肉/焼き豆腐/牛乳	胡瓜/コーン缶/トマト/玉ねぎ/人参/ねぎ/オレンジ/いちごジャム	牛乳 ジャム トースト	515kcal 22.4g

※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 561Kcal

たんぱく質 22.0g

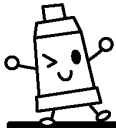


誕生会



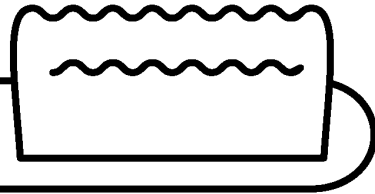
生会

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

6/5 (火)

そら豆の皮むき (ひばり組)

6/11 (月)

フルーツ白玉作り
(あひる組)

6/14 (木)

もちもちチーズパン作り
(はと組)

6/29 (金)

そら豆の皮むき (つばめ組)

食育活動をするにあたり前日までに爪を切り、はと・あひる組は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。

5月にひばり組・つばめ組でグリーンピースとそら豆の皮むきをしました。ひばり組もつばめ組も「もっとやりたい」とたくさん皮むきをする子、少しむいて「もうやらない」という子など反応は様々でした。いつもは苦手なお豆も自分でむくと食べてみようかなと思うようで「美味しい」とみんなニコニコして食べていました。

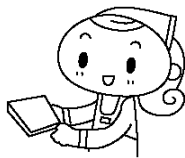
5/21 (月)、あひる組がはと組の時に仕込んだみそを使ってみそ汁を作りました。園で初めての包丁です。カブと人参を切る前に包丁を使う時のお約束をしましたが、「包丁を持っていない方の手は猫の手だよ」とお約束を守って切ることができました。豆腐をスプーンですくって小さくして、粒の残る味噌をマッシャーで潰しながら溶いてみそ汁の完成です。少し味見をしましたが「もっと食べたーい」と大盛況でした。給食の時間にみんなで食べましたがおかわりをする子がたくさんいました。

5/31 (木)、はと組が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。

はと組は枝豆、あひる組はトマト・ミニトマト・胡瓜・オクラを植えました。収穫して食べるのをみんな楽しみにしています。

田植えも終わりました。秋の実りの季節が待ち遠しいですね。

5月25日(金)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、給食室一同とても感謝しています。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した。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お声かけ下さい。



旬の食材

びわ



バラ科の樹になる果実で、いたみやすい繊細な皮です。追熟はしないので、買ったならなるべく早く食べることをおすすめします。買う時はきれいなオレンジ色で、産毛がしっかり残っているものを選びましょう。髪や視力の健康維持に効果があるカロテンやポリフェノールなどが含まれ、栄養も豊富です。

試食会の時に「アスパラのきんぴらのレシピを教えてください！」との声を多くいただきましたので、ご紹介致します。

ちよっぴり苦手…という子でも、きんぴらの甘辛い味つけなら美味しく食べられると思い、考案しました。アスパラの美味しい季節ですので、ぜひご家庭でも作ってみて下さい♪

材料(子ども4人分)

アスパラ	120g
人参	30g
黄パプリカ	40g
ごま油	3g
醤油	10g
砂糖	3g
白ごま	3g

〈作り方〉

- ①アスパラの下の方(硬い部分)をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②人参、パプリカはせん切りにする。
- ③ごま油を熱し、人参→アスパラ→パプリカの順に炒め、醤油と砂糖で味つけ。
- ④最後に白ごまを入れて混ぜる。