



2019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	土	牛乳 クラッカー	サンドイッチ(ジャム・チーズ) 豚肉と野菜炒め ポテトスープ 夏みかん	食パン/油/じゃが芋/マ カロニ	チーズ/豚ばら/牛乳/ ベーコン	いちごジャム/キャベツ/ 玉葱/人参/もやし/いん げん/夏みかん/ピーマン	牛乳 マカロニ ナポリタン	525Kcal 18.2g
3 17	月	牛乳 せんべい	親子丼 オクラのおかか和え かぼちゃのみそ汁 小玉スイカ	胚芽米/砂糖/ビーフン/ 油	鶏もも/たまご/かつお節/ わかめ/みそ/牛乳/豚 ばら	玉葱/みつば/きゅうり/オ クラ/人参/かぼちゃ/しめ じ/小玉スイカ/キャベツ/ ニラ	牛乳 焼き ビーフン	554kcal 23.2g
4 29	火 土	牛乳 ビスケット	パン カレービーンズ かぶのスープ オレンジ	バターロール/じゃが芋/ 油/せんべい/砂糖	大豆水煮缶/鶏もも/ロー スハム/ヨーグルト	人参/玉葱/ブロッコリー/ かぶ/オレンジ/バナナ	麦茶 せんべい バナナヨーグルト	505kcal 20.1g
5 19	水	牛乳 ウエハース りんご ジュース	トマトとウインナーの スパゲティ フレンチサラダ えのきスープ メロン	スパゲティ/砂糖/油/さつ ま芋/バター	ウインナー/チーズ/ベー コン/牛乳/生クリーム/卵 黄	トマト/玉葱/キャベツ/ きゅうり/みかん缶/人参/ えのき/小松菜/メロン/か ぼちゃ	牛乳 ヘー パンブキ ン	543kcal 19.0g
6 20	木	牛乳 せんべい	ご飯 八宝菜 わかめの酢の物 中華コーンスープ びわ	胚芽米/ごま油/片栗粉/ 砂糖/食パン/バター	豚もも/えび/なると/わか め/しらす/たまご/牛乳	キャベツ/人参/チンゲン 菜/玉葱/椎茸/きゅうり/ クリームコーン缶/コーン 缶/あさつき/びわ	牛乳 ラスク	539kcal 20.3g
7 21	金	牛乳 クラッカー	ご飯 さくらんぼ 魚のバター醤油焼き アスパラのごま和え キャベツのみそ汁	胚芽米/バター/油/ごま/ 砂糖/餃子の皮/じゃが芋	生鮭/みそ/牛乳/豚ひき	人参/アスパラ/えのき/ キャベツ/玉葱/さくらんぼ	牛乳 サモサ	511kcal 21.7g
8 22	土	牛乳 ビスケット	五目うどん カニ風味サラダ オレンジ	ゆでうどん/マヨネーズ/ ホットケーキミックス/砂 糖/バター	豚ばら/生揚げ/カニカマ /牛乳/たまご	人参/葱/キャベツ/ほう れん草/きゅうり/トマト/ オレンジ	牛乳 ココア マドレーヌ	584kcal 18.4g
10 24	月	牛乳 ウエハース	ご飯 白和え 鶏の生姜焼き もやしのみそ汁 メロン	胚芽米/油/ごま/砂糖/ ホットケーキミックス	鶏もも/木綿豆腐/みそ/ 油揚げ/牛乳/ウインナー/ たまご	ほうれん草/人参/もやし/ しめじ/あさつき/メロン	牛乳 アメリカン ドック	592kcal 25.4g
11 25	火	牛乳 ゆで人参	ジャージャー麺風素麺 かぼちゃの煮物 和風わかめスープ 小玉スイカ	細うどん/砂糖/ごま油/ 片栗粉/ビスケット	豚ひき/みそ/わかめ/ ジョア	葱/人参/椎茸/ピーマン/ かぼちゃ/えのき/小玉ス イカ/そらまめ	ジョア そらまめ ビスケット	563kcal 23.7g
12 26	水	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツの甘酢和え お麩のみそ汁 オレンジ	胚芽米/じゃが芋/油/砂 糖/麩	豚肩/ツナ缶/みそ/牛乳/ 生クリーム	玉葱/人参/キャベツ/ほう れん草/オレンジ/りん ごジュース	牛乳 りんご ゼリー	561kcal 19.0g
13 27	木	牛乳 チーズ	パン 豚カツ マカロニサラダ ミネストローネ さくらんぼ	パンズパン/小麦粉/パン 粉/油/マカロニ/マヨネー ズ/じゃが芋/片栗粉	豚ロース/たまご/ロース ハム/ウインナー/牛乳/ 海苔	きゅうり/人参/玉葱/トマ ト/キャベツ/トマトジュ ース/パセリ/さくらんぼ	牛乳 ポテトもち	586kcal 21.0g
14 28	金	牛乳 せんべい	ご飯 びわ 魚の西京焼き ひじきの炒め煮 はんぺんのすまし汁	胚芽米/砂糖/油/ホット ケーキミックス/メープル シロップ	めかじき/みそ/干しひじ き/油揚げ/はんぺん/牛 乳/たまご	人参/いんげん/椎茸/あ さつき/びわ	牛乳 メー ン 蒸しケ ーキ	538kcal 20.7g
18	火	ヤクルト	ご飯 ハンバーグ いんげんとコーンのソテー 人参グラッセ 豆乳カレースープ さくらんぼ	胚芽米/パン粉/バター/ 砂糖/じゃが芋/ホット ケーキミックス	豚ひき/たまご/豆乳/牛 乳  誕生 	玉葱/いんげん/コーン缶/ 人参/さくらんぼ	牛乳 かえるちゃん マフィン	648kcal 21.2g

※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 554Kcal

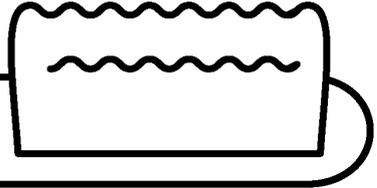
たんぱく質 20.6g

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。



5月30日(木)の試食会は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した。

アンケートの集計結果は後日別紙にて配布いたします。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。

6月は食育月間です

食育基本法は平成17年6月に制定されました。その為毎年6月は食育月間として、日ごろの「食」について振り返り、食への取り組み方を考える時期になっています。この機会にご家庭でも食生活について話し合ってみたり、食に関するイベントなどに足を運んでみてはいかがでしょうか。



食育活動



5月はグリーンピースやそらまめの皮むきをはじめ、夏野菜の植え付け、調理保育など様々な食育活動が盛りだくさんでした。

5/8(水) あひる組

胡瓜、トマト、オクラの植え付けをしました。去年は胡瓜とオクラが沢山収穫できました。今年はどうでしょう?とても楽しみです♪

5/9(木) つばめ組

グリーンピースの皮むきをしました。4月に行ったのでやり方を覚えていて、お友達同士で「こうやってやるんだよね」など声を掛け合っていました。

5/13(月) ひばり組

そらまめの皮むきをしました。ひばり組は初めての食育活動でしたが「そらまめくんのベッドみたい!ふわふわだね」とお話をしたり、豆の感触、ふわふわした皮のさわり心地などを楽しんでいました。

5/20(月) ひばり組

グリーンピースの皮むきをしました。家でやったことがある子もいたようで、豆でお椀がいっぱいになるほど沢山むいてくれました。グリーンピースの芽があったので、成長を観察してみることにしました。

5/23(木) はと組

枝豆の植え付けをしました。枝豆が大豆になることを知っていて「大豆って豆腐とか納豆になるんだよね?」「みそにもなるよね?」とみんなよく知っていてビックリしました!

5/27(月) つばめ組

そらまめの皮むきをしました。「グリーンピースよりお豆が大きい」「皮の中がふわふわしてる」などグリーンピースとの違いを感じながら楽しくむくことができました。

5/28(火) はと組

もちもちチーズパンを作りました。ビニール袋に白玉粉、粉チーズ、塩、牛乳、油を入れてよ〜くモミモミ♪4つのもちもちチーズパンを作りました。

5/29(水) あひる組

胡瓜の昆布和えを作りました。包丁で切った胡瓜をジップロックコンテナに入れ、昆布で和えました。包丁を使う時のお約束を思いだしながら、上手に切ることができました。

☆あひる組とはと組の植えた野菜は事務所前のプランターで育てています。観察してみてください!調理保育の際は爪を短く切って頂くことと、エプロン三角巾を忘れずにお持ち下さい。

【今月の予定】

あひる組 6/10(月) みそ汁&おにぎり作り
ひばり組 6/11(火) そらまめ皮むき

はと組 6/13(木) ポテトもち作り
つばめ組 6/25(火) そらまめ皮むき