



令和4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
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1 15	水	牛乳 せんべい	プティポワンパン あじフライ すいか コールスロー ズッキーニスープ	プティポワンパン/小麦粉/ パン粉/油/砂糖/オリーブ 油/さつま芋/バター	あじ/たまご/牛乳/ウイン ナー/生クリーム	キャベツ/人参/コーン/レ モン汁/玉葱/ズッキーニ /すいか/かぼちゃ	牛乳 スイート パンプキン	531kcal 23.7g
2 16	木	牛乳 ビスケット	ドライカレー ◆野菜スティック えのきスープ びわ	胚芽米/油/砂糖/マヨ ネーズ/せんべい	豚ひき/みそ/ベーコン/ ヨーグルト	玉葱/人参/トマトピュー レ/なす/ピーマン/パセリ /大根/きゅうり/えのき/ チンゲン菜/びわ/メロン/ みかん缶	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	524kcal 20.8g
3 17	金	牛乳 クラッカー	ピースわかめご飯 鶏のみそ焼き メロン アスパラと新じゃがの金平 豆腐のすまし汁	胚芽米/砂糖/油/じゃが 芋/強力粉/小麦粉/バ ター	わかめ/鶏もも/みそ/絹 ごし豆腐/牛乳/チーズ/ ベーコン	グリーンピース/生姜/人 参/アスパラ/なめこ/あさ つき/メロン	牛乳 ベーコン チーズパン	538kcal 23.7g
4 18	土	牛乳 せんべい	五目うどん キャベツのおかか和え オレンジ	うどん/砂糖/胚芽米	豚ばら/油揚げ/わかめ/ かつお節/牛乳/鮭/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	人参/えのき/葱/キャベ ツ/オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	503kcal 20.9g
6 20	月	牛乳 ウエハース	トマトとウインナーのスパゲティ ◆豆腐のココロサラダ レタススープ メロン	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/油/食パン/バター	ウインナー/チーズ/木綿 豆腐/牛乳/きなこ	玉葱/なす/トマトジュース /トマト/パセリ/人参/きゅ うり/コーン/葱/えのき/ レタス/メロン	牛乳 ◆きなこ ラスク	585kcal 22.8g
7 29	火 水	牛乳 せんべい	もちきびご飯 河内晩柑 鮭のカレー風味焼き ひじきの炒め煮 オクラのみそ汁	胚芽米/もちきび/米粉/ 油/砂糖/バター/小麦粉	鮭/ひじき/さつま揚げ/ 生揚げ/みそ/牛乳/たま ご	人参/スナップえんどう/ オクラ/河内晩柑/バナナ	牛乳 バナナ ケーキ	547kcal 24.7g
8 22	水	牛乳 スティック 胡瓜	ハニーソイパン 鶏のコンクリームソース カラフルピーマンソー ◆根菜スープ オレンジ	ハニーソイパン/油/オ リーブ油/米粉/砂糖/さ つま芋/胚芽米	鶏もも/豆乳/ちりめん じゃこ/みそ/牛乳/豚ば ら/油揚げ/刻み海苔	玉葱/マッシュルーム/コー ン/クリームコーン/パセリ/キャ ベツ/パプリカ/ピーマン/ごぼ う/人参/あさつき/オレンジ/ たけのこ/干し椎茸	牛乳 炊き込み ご飯	592kcal 23.9g
9 23	木	牛乳 せんべい	わかめうどん 南瓜のそぼろあん そら豆 メロン	うどん/油/砂糖/片栗粉/ ホットケーキミックス	豚ばら/わかめ/鶏ひき/ 牛乳/たまご/おから	人参/椎茸/キャベツ/葱/ かぼちゃ/生姜/そら豆/ メロン	牛乳 おから ドーナツ	563kcal 23.2g
10 24	金	牛乳 ビスケット	ご飯 すいか めかじきの葱ソース ◆いんげんのおかか和え かぶのみそ汁	胚芽米/米粉/油/砂糖/ じゃが芋/片栗粉	めかじき/かつお節/油揚 げ/みそ/牛乳/刻み海苔	葱/人参/いんげん/きゅ うり/かぶ/すいか	牛乳 ポテトもち	520kcal 20.7g
11 25	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン ポークビーンズ 青菜のスープ 河内晩柑	プティポワンパン/オリ ーブ油/じゃが芋/砂糖/胚 芽米/バター	豚肩ロース/水煮大豆/ チーズ/牛乳	玉葱/人参/トマトジュ ース/パセリ/スナップえん どう/えのき/チンゲン菜/ 河内晩柑/コーン	牛乳 バターコーン おにぎり	514kcal 22.0g
13 27	月	牛乳 クラッカー	ご飯 オレンジ ◆じゃこ昆布の佃煮 豚の生姜焼き もやし炒め なすのみそ汁	胚芽米/砂糖/油/うどん	昆布/ちりめんじゃこ/豚 肩ロース/みそ/わかめ/ 牛乳/油揚げ	生姜/玉葱/人参/もやし/ ピーマン/葱/なす/オレン ジ/あさつき	牛乳 きつね うどん	530kcal 23.9g
14 28	火	牛乳 ゆで人参	中華丼 わかめの酢みそ和え きくらげと卵のスープ メロン	胚芽米/油/片栗粉/砂糖/ 餃子の皮/小麦粉	豚ばら/なると/わかめ/ みそ/たまご/牛乳/納豆 /もみ海苔 (中華丼は幼児組のみエ ビが入ります)	生姜/玉葱/人参/椎茸/ たけのこ/キャベツ/きゅう り/きくらげ/トマト/チンゲ ン菜/メロン/葱	牛乳 ◆納豆 せんべい	534kcal 22.4g
21 火	火	牛乳 せんべい	ロコモコ すいか (ピラフ・ポテトサラダ 照り焼きハンバーグ) チンゲン菜のスープ	白米/バター/片栗粉/砂 糖/じゃが芋/マヨネーズ/ プティポワンパン/クラッ カー	ベーコン/豚ひき/ツナ/ 牛乳	人参/パセリ/玉葱/きゅ うり/トマト/しめじ/チンゲ ン菜/すいか/いちごジャム	牛乳 ケロちゃん サンド	630kcal 25.4g
30 木	木	牛乳 ウエハース	冷やし中華 豆腐チャンプルー びわ	中華麺/砂糖/ごま油/白 ごま/油	卵/焼き豚/ツナ/木綿豆 腐/かつお節/牛乳	もやし/きゅうり/トマト/玉 葱/人参/いんげん/びわ /とうもろこし	牛乳 とうもろこし	538kcal 25.7g

※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 542kcal たんぱく質 22.9g

◆はカミカミメニューです ♡6/10(金)は歯科検診のためすずめ組・ひばり組の午前おやつは牛乳のみになります

だんだん気温が上がり、汗ばむ季節になってきましたね。6月は湿度も高くなり、熱中症の注意も必要です。水分補給とバランスの良い食事、休息を十分とってくださいね。

また、これからの時期は食中毒の危険性が高くなります。食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が予防の3原則です。調理や配膳の前には手洗いの徹底、器具や食材に菌がつかないように清潔にする、適切な温度管理をする、など注意していきましょう。

先日はお忙しい中試食会にご参加いただき、ありがとうございました。47名に「鶏肉とさつま芋のからめ煮」を試食していただきました。

「優しい味付け」「薄味だけど味がからまっていて美味しい」「子どもが好きな味」「家でも作りたい」「いつもバランスの良い献立で参考になる」など沢山の嬉しいお言葉をいただきました。私たち給食室の職員は、普段なかなか保護者の皆様と直接お話する機会が少ないので、試食会を通してお子さんのご家庭での食事の様子や、味の感想を直接伺うことができ、嬉しく感じました。

感染症対策の為、今年度も一品だけではありましたが、普段保育園でどのような給食を食べているのか、知っていただけたのではないかと思います。

ご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。



## <食育月間>

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月は食育月間となっています。食育は生きる上での基本であり「知育・徳育・体育」の基礎と位置付けられています。

### 食育とは？

様々な経験を通して「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることで、「食べる力」＝「生きる力」を育みます。

## <食育活動>

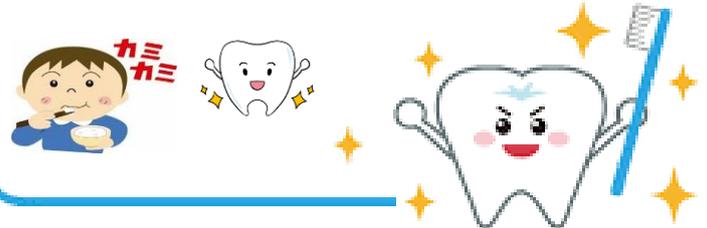
5月は豆類の美味しい季節なので、グリーンピースとそら豆のさやむきを行いました。苦手な子もいましたが、自分達でむいたお豆は頑張って食べていましたよ♪

すずめ組、ひばり組もお豆に触れて、さやむきにも挑戦しました！

## カミカミ月間

6月4日の「虫歯予防デー」にちなんで、6月はカミカミ月間です！しっかり噛むことの大切さを伝え、よく噛む習慣をつけてほしいと思います。

献立表の◆マークがカミカミメニューです。



## よく噛むと良いことがいっぱい！！

- ①胃腸の負担をやわらげ、消化を助けてくれる
- ②唾液がいっぱい出て、虫歯を予防してくれる
- ③味がよくわかるようになり、味覚が発達する
- ④口の周りの筋肉が発達し、発音がはっきりする
- ⑤脳が刺激されて、注意力や集中力が上がる
- ⑥満腹感が得られて、肥満防止になる

## <3色食品群>



献立表にも記載していますが、黄色はご飯・パン・麺・砂糖・油など熱や力になるもの、赤は肉・魚・卵・大豆・牛乳など血や肉や骨になるもの、緑は野菜・きのこ・果物など体の調子を整えるものです。

朝など時間がない時はパンだけ…となりがちですが、それだと黄色のみになってしまいます。牛乳を飲んだりパンにハムやチーズを挟む、トマトやレタスなど手軽に食べられる野菜をプラスするだけで3色取り入れることができます。パンやおにぎりに卵やベーコンなどを入れた野菜スープをつけるのもオススメです！

3色バランス良く食べましょう♪

## <6月の予定>

3日(金)	あひる組	グリーンピースさやむき
9日(木)	つばめ組	そら豆さやむき
17日(金)	はと組	グリーンピースさやむき
23日(木)	はと組	そら豆さやむき
30日(木)	あひる組	とうもろこし皮むき