



令和5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		
15	木	牛乳 クラッカー	ご飯 魚の照り焼き 納豆和え 豚汁 すいか	胚芽米/砂糖/里芋/バター/黒砂糖/ホットケーキミックス	かじき/納豆/豚もも/みそ/牛乳/①豆乳	生姜/人参/ほうれん草/もやし/大根/白菜/葱/ごぼう/すいか	牛乳 黒糖 ケーキ	514kcal 25.6g
16	金	牛乳 ゆで人参	ご飯 オレンジ マーボー豆腐 ◆たたき胡瓜 わかめスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/片栗粉/ごま/せんべい	豚ひき/みそ/豆腐/わかめ/牛乳	生姜/人参/干し椎茸/葱/にら/胡瓜/えのき/玉葱/オレンジ/そら豆	牛乳 そら豆 せんべい	541kcal 24.5g
17	土	牛乳 塩せんべい	プティポワンパン 鶏肉のラタトゥイユ風 ブロッコリー 人参スープ オレンジ	プティポワンパン/油/砂糖/胚芽米/ごま	鶏もも/ベーコン/パルメザンチーズ/牛乳/のり(おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	にんにく/玉葱/なす/ズッキーニ/トマトジュース/トマト/ブロッコリー/人参/えのき/豆苗/オレンジ	牛乳 ごまゆかり おにぎり	511kcal 24.3g
19	月	牛乳 塩せんべい	ピースわかめご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとかぶのサラダ さつま芋のみそ汁 オレンジ	胚芽米/砂糖/マヨネーズ/さつま芋/バター/薄力粉	わかめ/豚肩/ツナ/みそ/牛乳/たまご	グリーンピース/玉葱/生姜/ブロッコリー/かぶ/コーン/人参/あさつき/オレンジ	牛乳 ココア クッキー	608kcal 24.1g
20	火	牛乳 クラッカー	ナチュラルパン タンドリーチキン ◆カラフルピーマンソテー ミルクスープ すいか	ナチュラルパン/ごま油/三温糖/ホットケーキミックス	鶏もも/ヨーグルト/じゃこ/みそ/ベーコン/牛乳/ウインナー/チーズ	生姜/キャベツ/赤パプリカ/黄パプリカ/人参/しめじ/小松菜/すいか	牛乳 ウインナー チーズマフィン	574kcal 29.4g
29	水 木	牛乳 塩せんべい	けんちんうどん 鶏肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん/里芋/ごま油/じゃがいも/砂糖/食パン/バター	鶏もも/豆腐/牛乳/きな粉	ごぼう/人参/葱/白菜/絹さや/オレンジ	牛乳 ◆きなこ トースト	567kcal 23.2g
22	木	牛乳 22日 クラッカー	ハヤシライス マカロニサラダ 水菜のスープ メロン	胚芽米/油/じゃがいも/バター/マカロニ/マヨネーズ/ビーフン	豚肩ロース/牛乳/豚ばら	にんにく/玉葱/人参/マッシュルーム/トマトピューレ/胡瓜/コーン/玉葱/椎茸/水菜/メロン/キャベツ/にら	牛乳 焼き ビーフン	556kcal 18.8g
23	金	牛乳 塩せんべい	しじゅーしー オレンジ 西京焼き もやしのごま和え わかめのすまし汁	胚芽米/油/砂糖/ごま/麩/餃子の皮	豚肩ロース/昆布/鮭/みそ/ツナ/わかめ/ベーコン/チーズ	人参/ごぼう/胡瓜/もやし/えのき/葱/オレンジ/玉葱/ピーマン	牛乳 ◆餃子の 皮ピザ	518kcal 27.9g
24	土	牛乳 塩せんべい	きのこうどん とうがんのそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/油/片栗粉/食パン	豚ばら/鶏ひき/牛乳	椎茸/えのき/しめじ/葱/白菜/人参/冬瓜/オレンジ/ブルーベリージャム	牛乳 ジャム サンド	504kcal 20.1g
26	月	牛乳 塩せんべい	ご飯 オレンジ 豆腐入り松風焼き 青菜のおかか和え ◆切干大根のみそ汁	胚芽米/片栗粉/ごま/砂糖/じゃがいも/バター	鶏ひき/豆腐/油揚げ/みそ/牛乳	玉葱/チンゲン菜/人参/切干大根/あさつき/オレンジ	牛乳 じゃが バター	502kcal 22.4g
27	火	牛乳 クラッカー	トマトとウインナーのスパゲティ ◆いんげんのごま和え オクラのスープ メロン	スパゲッティ/油/砂糖/ごま/胚芽米	ウインナー/チーズ/牛乳/鶏もも	にんにく/玉葱/なす/トマト/人参/いんげん/胡瓜/えのき/オクラ/メロン/ごぼう/干し椎茸	牛乳 かやく ご飯	587kcal 22.2g
28	水	牛乳 塩せんべい	パンズパン オレンジ ハムカツ キャベツ・トマト コーンポタージュ	パンズパン/薄力粉/パン粉/油/砂糖	ハム/たまご/牛乳	トマト/キャベツ/コーン/玉葱/オレンジ	牛乳 紫芋の ちんすこう	628kcal 21.5g
21	水	牛乳 塩せんべい	ツナピラフ 照り焼きミートボール ブロッコリーサラダ チキンスープ すいか	胚芽米/バター/片栗粉/砂糖/油/プティポワンパン/クラッカー/粉糖	ツナ/豚ひき/たまご/鶏もも/牛乳	玉葱/人参/コーン/椎茸/ブロッコリー/チンゲン菜/すいか/いちごジャム	牛乳 ケロちゃん サンド	626kcal 28.0g
30	金	牛乳 スティック 胡瓜	冷やし中華 南瓜と豚肉の煮物 すいか	中華麺/砂糖/ごま油/ごま/強力粉/薄力粉/バター	たまご/焼き豚/豚ばら/牛乳	もやし/きゅうり/トマト/玉葱/南瓜/すいか/干しぶどう	牛乳 手作り レーズンパン	605kcal 25.0g

※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 557kcal たんぱく質 23.7g

◆はカミカミメニューです ♡6/8(木)は歯科検診の為、すずめ組・ひばり組の午前おやつは牛乳のみになります

5月中は突然の夏日かと思いきや、冷たい雨の日もあり、不安定なお天気でしたね。これから梅雨に入りだんだん気温が上がり、汗ばむ日が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。また、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、休息を十分とりましょう。

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清潔にする、適切な温度管理をする、等に注意していきましょう。

＜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。



- 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

＜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す。

「食べる力」＝「生きる力」を育みます。

＜食育活動＞

- ・はと組、つばめ組でグリーンピースのさやむきを行いました。最初は苦戦していた子も、やり方を覚えると上手にむくことができました。おやつグリーンピースご飯を楽しみにしていて、おかわりもたくさんしてくれました。
- ・あひる組でそら豆のさやむきを行いました。そら豆の名前の由来や、花の色を学びました。みんな真剣に取り組むことができました。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。
- ・あひる組がトマト、胡瓜、オクラを植えました。はと組では、枝豆を植えました。事務所の前の畑で育てているのでお子様と一緒に観察してみてください。あひる組ではお米の田植えをする為の土づくりから田植えまで行いました。ほとんどの子が初めての経験で泥の感触が苦手な子や、まだやりたいと楽しんでいる子、反応は様々でした。新米の季節に収穫・脱穀・精米して食べる予定です。



5月26日（金）の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「カレーライス」を試食していただき、給食室一同感謝しております。

今回、保育園の手作りカレーライスの味を知っていただけたのではないのでしょうか？ 作り方はとても簡単ですので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

また、当日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致します。

お迎え前のお忙しい時間にご協力いただきありがとうございました。アンケートのご記入もありがとうございました。知りたいレシピや質問等、なにかありましたらいつでも聞いて下さい。



＜6月の予定＞

2日(金)	つばめ組	そらまめのさやむき
9日(金)	あひる組	調理保育
16日(金)	はと組	そらまめのさやむき
19日(月)	あひる組	グリーンピースのさやむき
23日(金)	はと組	調理保育

はと組、あひる組は餃子の皮ピザを作ります。
※爪を切ってきて頂くようお願い致します。
エプロン・マスクのご用意もお願い致します。

