

2023年6月 献立表

日にち	お昼	材料	おやつ	材料
1 15 29	ごはん 肉豆腐 いんげんの海苔和え 茄子となめこの味噌汁	米 豚肩ロース 木綿豆腐 三温糖 濃口醤油 人参 玉葱 ねぎ しらたき 本みりん 清酒 さやいんげん 人参 焼きのり 濃口醤油 三温糖 なす なめこ ねぎ みそ	りんごとぶどうのあじさいゼリー とうもろこし	りんごとぶどうのあじさいゼリー リンゴジュース ぶどうジュース 粉寒天 三温糖
2 16 30	チキンカレー トマトと胡瓜の甘酢和え えのきと青梗菜のスープ	米 もち麦 鶏もも肉 しょうが にんにく じゃがいも 人参 玉葱 三温糖 濃口醤油 塩 カレールウ 薄力粉 なたね油 中濃ソース トマト きゅうりりんご酢 濃口醤油 三温糖 塩 青梗菜 えのきたけ 玉葱 塩 濃口醤油		つぶつぶ海苔おにぎり メロン 牛乳
3 17	生姜焼き丼 プロッコリーの中華和え 人参ともやしのすまし汁	米 豚肩ロース しょうが 清酒 本みりん 玉葱 濃口醤油 片栗粉 プロッコリー 人参 三温糖 濃口醤油 りんご酢 ごま ごま油 人参 もやし 濃口醤油 塩		青海苔おにぎり ハウスミカン 米 あおさ 塩
5 19	ごはん さわらの西京焼き 茄子の煮浸し オクラと納豆の和え物 三つ葉と麩のすまし汁	米 さわら 味噌 三温糖 清酒 本みりん なす 濃口醤油 しょうが 本みりん オクラ 納豆 もやし 人参 かつお節 濃口醤油 三温糖 三つ葉 小町麩 濃口醤油 塩	レーズンクッキー メロン 牛乳	薄力粉 三温糖 有塩バター 牛乳 ベーキングパウダー レーズン
6 20	火 ハヤシライス 若布とコーンのサラダ じゃがいも	米 もち麦 豚肩ロース 玉葱 エリンギ 人参 トマト ケチャップ トマトピューレー 塩 三温糖 濃口醤油 中濃ソース 薄力粉 なたね油 キャベツ わかめ コーン 三温糖 濃口醤油 りんご酢 なたね油 じゃがいも 玉葱 人参 ウィンナー 鶏ガラ 塩		海苔おにぎり カレーいりこ 米 塩 海苔 いりこ 油 カレー粉 塩
7 21	水 ごはん 厚揚げの味噌炒め 胡瓜の塩昆布和え 人参と葱のすまし汁	米 厚揚げ 鶏もも肉 人参 玉葱 ねぎ たけのこ 青梗菜 しょうが なたね油 みそ 三温糖 清酒 濃口醤油 ごま油 片栗粉 きゅうり 塩昆布 ごま 人参 ねぎ 濃口醤油 塩	キャンディー みしようかん 牛乳	さつまいも 三温糖 油 有塩バター
8 22	木 豚汁うどん かぼちゃサラダ	うどん 豚肩ロース 大根 人参 玉葱 こんにゃく ねぎ 三温糖 濃口醤油 みそ 本みりん 西洋かぼちゃ きゅうり レーズン プロセスチーズ マヨネーズ 塩		梅おかかおにぎり そら豆のから揚げ 米 梅干し かつお節 三温糖 そら豆 片栗粉 油 塩
9 23	金 ごはん レバーのケチャップ和え 春雨サラダ 大根とわかめのスープ	米 豚レバー にんにく しょうが 油 じゃがいも ケチャップ 中濃ソース 清酒 三温糖 濃口醤油 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 ハム 三温糖 りんご酢 塩 濃口醤油 ごま油 大根 わかめ 塩 鶏ガラ		チーズトースト メロン 牛乳 食パン(乳・卵なし) スライス
10 24	土 ピラフ 小松菜のしらす和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	米 鶏ガラ 鶏もも肉 なたね油 三温糖 濃口醤油 人参 玉葱 ピーマン 小松菜 もやし しらす 人参 濃口醤油 三温糖 じゃがいも 玉葱 みそ	和風ツナおにぎり みしようかん	米 玉葱 人参 ツナ 濃口醤油 なたね油
12 26	月 ごはん 鮭のマヨコーン焼き 枝豆 白菜とささみのごま和え ほうれん草のすまし汁	米 鮭 塩 玉葱 コーンクリーム マヨネーズ 枝豆 白菜 ささみ もやし 人参 三温糖 濃口醤油 ごま ほうれん草 玉葱 人参 濃口醤油 塩		食パン(乳・卵なし) こしあん 有塩バター
13 27	火 ごはん 小松菜ぶりかけ かじきのキノコソース ひじきのフレンチサラダ 人参とわかめの味噌汁	米 小松菜 かつお節 ごま油 清酒 濃口醤油 ごま めかじき 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ しいたけ 舞茸 濃口醤油 塩 片栗粉 有塩バター にんにく ひじき キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉葱 三温糖 りんご酢 塩 なたね油 人参 玉葱 わかめ みそ	しらすチーズ メロン	米 しらす プロセスチーズ 濃口醤油 ごま
14 28	水 ロールパン チキンカツ 青のりポテト カレー・キャベツ カブとベーコンのスープ	ロールパン(卵なし、乳あり) 鶏もも肉 塩 清酒 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも 塩 あおさ キャベツ 人参 塩 カレー粉 カブ カブの葉 ベーコン 塩		米粉ココアマーフィン 豆乳 なたね油 三温糖 米粉 ベーキングパウダー ココア
				みしようかん 牛乳 食塩相当量

※食材の仕入れ状況や外気温の変化などにより、献立は変更される事がありますので、ご了承ください。

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量
目標量	550	20.6	15.3	247	2.4	205	0.30	0.34	22	1.5
6月	522	17.0	14.2	128	1.4	190	0.31	0.25	30	1.5

※3歳未満児は、上記の8割です

きゅうしょくだより

6

管理栄養士 倉島

かた
よく噛んで食べるって、いいことたくさん！

私は
日本の
みよ。



ご飯をよく噛んで食べると、「だ液（つば）」がたくさん出てきます。このだ液は“魔法の水”とも言われ、虫歯菌をやっつけるだけでなく、身体にいいことをたくさんしてくれます。

また、だ液には免疫成分（IgA…母乳にも含まれています）が多く含まれており、感染症予防にもつながります。

たくさんの“噛むといいこと”を、「ひみこのはがいーぜ」でぜひ覚えましょう。

ひ 肥満防止



み 味覚発達



一 言葉がはっきり



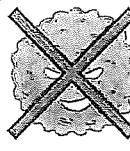
の 脳の発達



は 歯の病気予防



が がん予防



い 胃腸快調



ぜ 全力投球



よく噛んで食べた後は、しっかり歯磨きも忘れずに！



6月は食育月間です

食育とは、様々な経験を通じて「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することができる人を育てることを指します。

当保育園でも、右の図を参考に、子どもたちが 食べること=生きること を自ら選択できるように、食育をしています。

また。毎日の給食に旬の食材を取り入れたり、野菜の皮むきや簡単なクッキングを行っています。

この機会に、ご家庭でも食育について考えてみてはいかがでしょうか。

☆給食のサンプル展示について



農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレットより抜粋

気温の上昇に伴い、給食のサンプル展示を9月頃までお休みさせていただきます。代わりに、Welkidsにて毎日の給食画像を投稿いたしますので、そちらでぜひご覧ください。