



# 給食献立表 6月

あいあい保育園

H28. 5. 31

|           | 3歳未満<br>献立     | 献立名   | 3時のおやつ           | “血・肉”<br>を作る食品<br>あか            | “熱・力”<br>の元になる食品<br>きいろ                    | “体調”<br>を整える食品<br>みどり  | 熱量(カロリー)<br>上段 三歳未満<br>下段 三歳以上 |
|-----------|----------------|---|------------------|---------------------------------|--|--|--------------------------------|
| 1<br>(水)  | ベビーカ<br>ステラ    | ごはん 豚肉の生姜焼き なめこ汁<br>カラフルサラダ ミニゼリー               | 牛乳<br>ココアクッキー    | 豚肉 ハム 牛乳 卵<br>味噌                | 米 マーガリン 小麦粉<br>さつまいも ミニゼリー<br>油            | なめこ 生姜 かぼちゃ パプリカ<br>きゅうり なめこ もやし キャベツ<br>玉ねぎ ねぎ              | 598<br>618                     |
| 2<br>(木)  | 甘辛せんべい         | 麦ごはん 酢鶏 卵スープ<br>きゅうり塩っぺ和え オレンジ                  | 牛乳<br>シリアルバー     | 鶏肉 牛乳 かまぼこ 卵                    | 米 麦 油 でんぷん うすら卵<br>ごま油 コーンフレーク マッシュルーム     | 玉ねぎ 人参 いちじけ ねぎ きゅうり<br>ピーマン えのき オレンジ ニラ 塩っぺ                  | 554<br>610                     |
| 3<br>(金)  | 黒糖わらびもち        | ごはん 和風ハンバーグ トマト<br>リヨネーズポテト ゴールドキウイ             | 牛乳<br>新じゃがいももち   | 合挽き肉 牛乳 ベーコン                    | 米 じゃがいも でんぷん<br>マーガリン                      | 玉ねぎ 人参 しめじ えのき トマト<br>キウイ ねぎ                                 | 562<br>608                     |
| 4<br>(土)  | けしごめ           | 親子丼 味噌汁 パナナ                                     | 牛乳<br>サブレ        | 鶏肉 牛乳 味噌<br>豆腐                  | 米 サブレ                                      | 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>わかめ パナナ   | 588<br>630                     |
| 6<br>(月)  | うさぎ            | ごはん 肉じゃが 味噌汁<br>ほうれん草のごま和え ミニゼリー                | 牛乳<br>ちやくきり蒸しパン  | 豚肉 牛乳 味噌 ごま<br>卵                | 米 じゃがいも<br>ホットケーキミックス<br>糸こんにゃく ミニゼリー      | 玉ねぎ 人参 インゲン<br>ほうれん草 わかめ ねぎ<br>お茶葉                           | 620<br>635                     |
| 7<br>(火)  | きな粉トースト        | 麦ごはん 鶏肉の和風マヨ焼き<br>野菜の五色和え オレンジ                  | 牛乳<br>みたらし団子     | 鶏肉 牛乳                           | 米 麦 白玉粉                                    | キャベツ 大根 人参<br>きゅうり もやし オレンジ                                  | 550<br>635                     |
| 8<br>(水)  | ビスケット          | カレーうどん ちくわの磯部揚げ<br>フルーツヨーグルト                    | 牛乳<br>ピザトースト     | 豚肉 牛乳 チーズ ハム<br>ヨーグルト ちくわ 卵     | うどん カレールー<br>油 小麦粉 でんぷん                    | 玉ねぎ 人参 ねぎ 青海苔 ピーマン<br>フルーツミックス マッシュルーム                       | 554<br>625                     |
| 9<br>(木)  | バナナ            | ごはん 肉団子の甘酢あん トマト<br>ツナと切干大根の炒め煮 キウイ             | お茶<br>ねぎ焼き       | 合挽き肉 卵 削り節<br>ツナ缶               | 米 油 でんぷん<br>小麦粉 パン粉 油                      | 玉ねぎ 人参 トマト<br>切干大根 キウイ ねぎ                                    | 578<br>693                     |
| 10<br>(金) | わらびもち          | 麦ごはん 魚のゴマ味噌やき すまし汁<br>おからの炒り煮 オレンジ              | 牛乳<br>手作りかりんとう   | サゴシ ごま 味噌<br>おから 牛乳             | 米 麦 こんにゃく<br>小麦粉 油 黒砂糖                     | えのき ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ<br>オリーブ わかめ                              | 536<br>563                     |
| 11<br>(土) | あられ            | エビピラフ ハムサラダ 福神漬<br>バナナ                          | 牛乳<br>エントリービスケット | えび ハム 牛乳                        | 米<br>エントリービスケット                            | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ<br>きゅうり 福神漬 パナナ                             | 595<br>642                     |
| 13<br>(月) | エントリー<br>ビスケット | 鶏飯 具だくさんにゅうめん キウイ<br>青菜のゴマ和え                    | 牛乳<br>ジャムサンド     | 鶏肉 牛乳 ごま                        | 米 そうめん 食パン<br>ジャム                          | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>ねぎ キウイ 青菜 味付海苔                                 | 555<br>668                     |
| 14<br>(火) | バナナ<br>カステラ    | ごはん 高野豆腐の卵とじ オレンジ<br>カニカマときゅうりの酢の物              | 牛乳<br>ポテト春巻き     | 高野豆腐 卵 カニカマ<br>牛乳 ハム            | 米 春巻きの皮 油<br>じゃがいも                         | 干しいたけ 人参 わかめ<br>玉ねぎ オレンジ きゅうり<br>グリーンピース                     | 502<br>525                     |
| 15<br>(水) | ビスコ            | 麦ごはん 金平コロッケ トマト<br>千草和え ミニゼリー                   | 牛乳<br>どら焼き       | 豚ミンチ 牛乳 鯉節<br>ちくわ 卵             | 米 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも<br>ホットケーキミックス ミニゼリー つぶあん | ごぼう 人参 玉ねぎ ほうれん草<br>もやし キャベツ トマト                             | 503<br>552                     |
| 16<br>(木) | あつと            | ごはん 魚のフライ マカロニサラダ<br>トマト ゴールドキウイ                | 牛乳<br>チーズスカロップ   | サゴシ ハム 牛乳<br>卵 粉チーズ             | 米 小麦粉 パン粉 油<br>マカロニ マーガリン                  | きゅうり 人参 トマト<br>キウイ   | 580<br>621                     |
| 17<br>(金) | チーズ<br>クラッカー   | 手作りパン ミートグラタン<br>コーンサラダ パナナ                     | 牛乳<br>揚げたこ焼き     | 合挽き肉 牛乳 たこやき<br>チーズ 豆腐 ハム       | 強力粉 小麦粉 マーガリン<br>パン粉 油                     | 玉ねぎ 人参 トマト缶<br>コーン キャベツ パナナ 青海苔                              | 550<br>590                     |
| 18<br>(土) | ミドーナツ          | 三色丼 味噌汁<br>バナナ                                  | 牛乳<br>スナックパン     | 鶏ミンチ 牛乳 卵<br>味噌 豆腐              | 米 スナックパン                                   | ほうれん草 わかめ ねぎ<br>バナナ 紅生姜                                      | 611<br>588                     |
| 20<br>(月) | シガフライ          | ハヤシライス カミカミサラダ<br>バナナ                           | 牛乳<br>かぼちゃパイ     | 豚肉 するめ 牛乳 卵                     | 米 ハヤシルウ パイシート                              | 玉ねぎ マッシュルーム 人参 きゅうり<br>グリーンピース キャベツ コーン ごぼう<br>かぼちゃ レーズン パナナ | 600<br>574                     |
| 21<br>(火) | ロール<br>カステラ    | ☆お誕生日メニュー<br>梅ごはん ササミフライ トマト<br>マセドアンサラダ レモンムース | 牛乳<br>パースティケーキ   | ササミ 卵 ハム チーズ<br>生クリーム           | 米 小麦粉 パン粉 油<br>じゃがいも レモンムース                | 梅 トマト きゅうり   | 502<br>525                     |
| 22<br>(水) | かしわの<br>エハース   | ちゃんぽん麺 揚げぎょうざ<br>杏仁フルーツ                         | お茶<br>じゃこ菜おにぎり   | 豚肉 えび いか 牛乳 ごま<br>ぎょうざ しらす うすら卵 | 中華麺 米 でんぷん                                 | キャベツ 人参 玉ねぎ もやし<br>フルーツミックス パナナ 小松菜                          | 520<br>607                     |
| 23<br>(木) | ハピータン          | 麦ごはん 筑前煮 かき玉汁<br>青菜ともやしのおひたし オレンジ               | 牛乳<br>きな粉トースト    | 鶏肉 卵 きな粉 牛乳                     | 米 麦 こんにゃく 里芋<br>食パン マーガリン<br>でんぷん          | 人参 レンコン ごぼう<br>干しいたけ 玉ねぎ ねぎ<br>小松菜 もやし オレンジ<br>いんげん 筍        | 510<br>590                     |
| 24<br>(金) | ホーロ<br>チーズ     | ごはん 元気揚げ ばんさんすう<br>トマト ミニゼリー                    | 牛乳<br>マーマレードポテト  | 白身魚のすり身 牛乳<br>春雨 卵              | 米 さつまいも 油<br>マーマレード                        | もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ<br>人参 トマト                                  | 588<br>621                     |
| 25<br>(土) | クッキー           | ナポリタン ゆで卵 パナナ                                   | 牛乳<br>ぼたぼた焼き     | ベーコン 卵 牛乳                       | スパゲティ 油<br>せんべい                            | 玉ねぎ ピーマン パナナ<br>人参   | 600<br>574                     |
| 27<br>(月) | 野菜スナック         | ごはん 鶏肉の南蛮漬け トマト<br>粉ふき芋 ゴールドキウイ                 | 牛乳<br>わらびもち      | 鶏肉 牛乳 きなこ                       | 米 でんぷん 油 でんぷん<br>じゃがいも わらびもち粉              | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト<br>キウイ                                       | 559<br>612                     |
| 28<br>(火) | せんべい           | 枝豆ごはん 生鮭の西京焼き すまし汁<br>ほうれん草と人参の煮浸し オレンジ         | 牛乳<br>磯ビーンズ      | 鮭 味噌 豆腐 大豆<br>牛乳 水煮大豆 いりこ       | 米 油  | 枝豆 青海苔 わかめ 人参 えのき<br>ほうれん草 オリーブ ねぎ                           | 536<br>563                     |
| 29<br>(水) | あられ            | 手作りパン コーンクリームシチュー<br>ツナサラダ パナナ                  | アイスクリーム          | 鶏肉 ツナ缶<br>アイスクリーム               | 強力粉 小麦粉<br>じゃがいも                           | コーンクリーム 玉ねぎ 人参<br>キャベツ きゅうり パナナ                              | 593<br>654                     |
| 30<br>(木) | クッキー           | ごはん 豆腐の中華煮<br>きゅうりのゆかり和え ミニゼリー                  | 牛乳<br>卵ドーナツ      | 豚肉 牛乳 うすら卵                      | 米 油 卵ドーナツ ミニゼリー                            | 玉ねぎ 人参 きゅうり<br>ゆかり きくらげ 筍                                    | 595<br>642                     |





# 給食だより 6月

もうすぐ日本独自の梅雨時期ですね。ジメジメと蒸し暑く、雨も降ってうっとうしい時期ですが、春先に植えたお野菜たちにしてみれば恵みの雨、おいしい栄養をいっぱい蓄えてくれています。夏になるのが楽しみです。

この時期気をつけたいのが食中毒です。まずは身近なところから気をつけていきましょう。これから気温がどんどん上がっていきますが、十分な睡眠、栄養、適度な運動を心がけて気温に負けない体づくりを心がけましょう。子どもさんに声かけする前にパパ・ママから見本を見せてあげましょう。

## ☆子供たちの給食タイム☆



今月は ちゅうりっぷ組さんです。  
たんぼ組さんからずい分お兄ちゃん、お姉ちゃんになってお箸を上手に使っているお友だちやお茶碗をちゃんと持って食べられるお友だちやまた、大雪が降ったような食べこぼしやエプロンの方がご飯を食べているお友だちや眠たくなって、目がふさがりながら食べているお友だち本当に個人個人様々な給食時間です。先生達は 1 人一人に合わせて見守って援助してくれてました。  
楽しい給食時間を過ごせています。(＊。＊)



## ☆栄養学のススメ☆

### 6月の きゅうり がすごい！！

旬は、6～8月。夏の野菜になりますが一年中出回っている食材です。

胡瓜は96%が水分ですが、カリウムが多く含まれています。

＊カリウムは、筋肉を正常に動かしたり、体内の水分量を調整する働きがあります。

他にもがん予防、発熱時や暑い時に身体を冷やしたり、水分補給、血液サラサラ、二日酔い防止など栄養満点！

むくみ解消、脂肪分解、腸内環境を良くしてくれる。美容満点！

## 給食のレシピ本

### 6月3日の新じゃがいももちの作り方 (4人分)

★材料 新じゃが芋 320g 片栗粉 32g バター8g  
しょうゆ 8g 砂糖 4g 焼き海苔4枚

#### ★作り方

- ①ジャガイモの皮をむき、茹でる。
- ②①の茹で汁を捨て、熱いうちにつぶし、片栗粉を加えてよくつぶす。
- ③②を小判状に丸め、バターでゆっくりと両面を焼く。
- ④焼きあがったら、しょうゆと砂糖を混ぜた調味料につけ、焼き海苔を巻く。



## ☆突撃となりの晩ごはん☆

今月の突撃は!(^)! そら組 H.Rくん家です。

家族構成 父 母 お姉ちゃん(小5) R(4人暮らし)。

5月17日(火) ごはん マカロニグラタン 中華スープ サラダ

Rはあまりグラタンが好きではないみただけお姉ちゃん母は好きなので、サラダに入れるブロッコリーも少し入れ彩も良くして作りました。いつもは1人づつお皿に入れて作りますが、いつもより豪華なグラタンになり、お姉ちゃんと母は嬉しく食べました。中華スープは、わかめ・玉ねぎ・ニラ入りこれはRも好きで良く食べてくれますよ。

5月20日(金) ごはん 焼き鮭 野菜炒め コンソメスープ

週末なので冷蔵庫の残り野菜を集めて野菜炒め。鮭はみんな好きで子ども達は皮も好きなので父と母の分の皮も食べてしまいます。取り合いになったりもしますよ。コンソメスープは豆腐・玉ねぎ・えのき入りです。自分が汁物が好きなのでいつも具たくさんで作ります。

5月24日(火) 冷やし中華 豚肉とズッキーニの炒め物

家族みんな麺類大好き！暑かったので冷やし中華がピッタリでした。ズッキーニは、野菜をたくさん作っている旦那のお父さんから頂き物。緑と黄色があったので彩りもすごくきれいでした。豚肉とズッキーニはとても合いますよー。

(母) Rは小食なので、食事に関してはずっと心配です。家に帰ってからバタバタ作るご飯は栄養のことをあまり考えてないので、栄養バランスのとれたおいしい給食はほんとうにありがたいです。残さず食べたよーと聞くとすごく嬉しいです。

(給食室)

毎日遅くまでお仕事お疲れ様です。忙しい中にも家族の好きなメニューを取り入れご飯作りをされていることは本当に素晴らしい。子ども達もそのお母さんの背中を見て成長しているようですね。Rくんも少食だったけど「おかわり！」と給食室へ来たことがありました。給食先生2人で「すごーい」とびっくりしたことがありました。大きくなったなあと改めて感じる事ができました。苦手な物も多いけど少しづつ克服して元気モリモリお父さんみたいに大きくなってほしいですね(＊。＊)

急な原稿の依頼に快く引き受けてくださりありがとうございました。また今月も素敵な家庭を見ることができました。