

# 給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

6月

## 給食だより

豊里幼稚園

令和5年6月1日

入園、進級し2か月が経ち、子供たちも園に慣れた頃ではないでしょうか。今年も梅雨の季節がやってきました。この季節は、雨が続いたかと思えば、晴れの日急に蒸し暑くなり、いつも元気な子供たちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。

しっかりと、手洗い・うがいを心がけていきましょう。また、規則正しい食生活をし、元気な体をつくっておくことも大切です。

外で遊べない休日は、子供と一緒に台所にたつよい機会です。遊ぶ感覚で食材に触れたり、簡単な料理を作ったり楽しんでみましょう。

### 今月のねらい

- \*十分に水分補給をする
- \*食中毒に気をつける。
- \*しっかりでかんで食べる。

### 今月の行事

23日(金) 誕生日会  
全員ご飯はいりません。  
コップ・お箸を忘れずに。



旬のえんどうまめ。5月には、きく組さんでご飯に使うえんどうまめのさやをむいてもらいました。「皮をむくときパリパリと音がする」「いっぱい粒がとれて楽しい」「豆をとったあとにおへそがついているということをおばあちゃんが教えてくれたよ」と、いろんな発見をしながら普段なかなかできない作業に、夢中になって取り組むことができました。グリーンピースに苦手意識があった子供も「おいしい♪」と残さず食べることができましたよ。

### 6月4日は虫歯予防デーです

しょうぶな歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。ばい菌に負けない強い歯を作るためにも、なんでも食べられるようになればいいですね。小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう

◎歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど

◎歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす・海藻類・大豆製品・きのこ類など

保育園では、昆布・するめ・じゃこなどしっかり噛めるおやつも提供しています。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	さくら・もも
1	木	イタリアンスープ なめたけ和え 蒸し肉団子 パナナ	ベーコン 玉葱 人参 キャベツ 粉チーズ 卵 パン粉/ほうれん草 もやし 人参 なめたけ茶漬/豚ミンチ 玉葱 葱 生姜 小麦粉 片栗粉 グリンピース/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2	金	豚肉のソース炒め チンゲン菜のスープ 大学かぼちゃ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン ウスターソース にんにく/青梗菜 豆腐 人参 鶏ガラ/南瓜 ごま/オレンジ	牛乳 スナックえんどう お菓子	牛乳 スナックえんどう パン
3	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
5	月	ごまみそ豆乳うどん ウィンナー 大根サラダ パナナ	うどん 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 みそ ごま 豆乳 鶏ガラ/ウィンナー/大根 さけフレーク 胡瓜/バナナ	牛乳 マシユマロ サンド	牛乳 きなこおにぎり
6	火	チキンのトマトソース煮 ちりめんサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 トマト缶 ケチャップ にんにく 玉葱 しめじ /ちりめん キャベツ 人参 胡瓜/南瓜 玉葱 高野豆腐 葱 みそ /オレンジ	牛乳 新じゃがフライ お菓子	牛乳 新じゃがフライ お菓子
7	水	ポテトとチーズの卵焼き すまし汁 切干大根とツナの煮物 オレンジ	じゃが芋 玉葱 チーズ ハム 卵 ピーマン ケチャップ/切干大根 人参 ツナ いんげん/豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 米粉の オレンジ蒸しパン	牛乳 米粉の オレンジ蒸しパン
8	木	鯖の生姜煮 中華スパゲティ みそ汁 パナナ	生さば(白身) 生姜/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン ごま油 /キャベツ 揚げ 人参 みそ/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
9	金	ホイコーロー ぼりぼり胡瓜 豆腐のスープ オレンジ	豚肉 キャベツ 人参 玉葱 たら 赤みそ みそ オイスター/胡瓜 ごま ごま油/豆腐 玉葱 人参 しいたけ 青葱 中華だし/オレンジ	ツナと昆布の おにぎり	ツナと昆布の おにぎり
10	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
12	月	酢鶏 おかか和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン じゃがいも 椎茸 ケチャップ 片栗粉 /ブロッコリー ちりめん 糸けずり/玉ねぎ 人参 揚げ 小松菜 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子 あじさいゼリー	牛乳 あじさいゼリー
13	火	鶏肉のみそ風味照り焼き ココロポトフ モロッコ豆の風味和え オレンジ	鶏もも肉 玉葱 生姜 にんにく みそ/モロッコ豆 人参 ハム ごま 糸けずり/キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも コンソメ パセリ ウィンナー/オレンジ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ピザトースト
14	水	白身のカレー風味揚げ すまし汁 胡瓜の梅ごま和え オレンジ	たら(白身) カレー粉 てんぷら粉/胡瓜 えのき わかめ ごま 梅肉/はんぺん 玉葱 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 桜エビの お好み焼き	牛乳 桜エビの お好み焼き
15	木	和風ミートローフ 三色和え みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 卵 ひじき 片栗粉 /ほうれん草 人参 胡瓜 卵/キャベツ 玉葱 人参 みそ/バナナ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
16	金	スパゲティーナポリタン チーズおかか和え 卵スープ オレンジ	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ /チーズ アスパラ 人参 キャベツ 糸けずり/卵 玉葱 たら コンソメ/オレンジ	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子 じゃこ
17	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
19	月	カレーシチュー チキンナゲット コールスローサラダ オレンジ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー カレールウ /チキンナゲット/キャベツ 人参 胡瓜 ハム フレンチドレッシング/オレンジ	牛乳 ココアパン	牛乳 ココアパン
20	火	さばの南部焼き ジャーマンポテト さつま汁 オレンジ	鯖(白身魚) ごま/じゃがいも 玉葱 ベーコン パセリ /鶏肉 さつまいも 大根 ごぼう 葱 みそ/オレンジ	牛乳 豆乳もち	牛乳 豆乳もち
21	水	みそ肉じゃが オレンジ マカロニサラダ そうめん汁	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 グリンピース みそ/マカロニ 玉葱 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ/そうめん 椎茸 人参 葱/オレンジ	カルシウム おにぎり	カルシウム おにぎり
22	木	ブルコギ風ハンバーグ 信田和え みそ汁 パナナ	豚ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 にんにく ごま油/揚げ キャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 揚げ 葱 みそ/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
23	金	♪お誕生日会♪	サンドイッチ 白身魚フライオーロラソース ブロッコリーサラダ オニオンスープ ゼリー(オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
26	月	鯖のピカタ みそマヨ和え もやしのスープ パナナ	さわら(白身魚) 卵 小麦粉 パセリ/キャベツ 魚肉ソーセージ 胡瓜 マヨネーズ みそ/玉葱 もやし 人参 葱 中華だし /バナナ	牛乳 水無月	牛乳 水無月
27	火	ポパイグラタン わかめスープ 春雨サラダ オレンジ	ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 小麦粉 牛乳/バター チーズ /豆腐 わかめ 白ネギ ごま 鶏ガラ/春雨 胡瓜 人参 コーン ごま油 ごま/オレンジ	炊き込みご飯	炊き込みご飯
28	水	鶏肉の塩こうじ揚げ おかか和え すまし汁 パナナ	鶏肉 塩麹 片栗粉/キャベツ 小松菜 かにかまかつお節/豆腐 えのき 人参 葱/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
29	木	豚しゃぶ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	豚ロース肉 キャベツ トマト 玉葱/南瓜 鶏ミンチ グリンピース/玉ねぎ 麩 人参 あげ/オレンジ	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳 お菓子 チーズ
30	金	魚のピザソース焼き のり和え コンソメスープ オレンジ	生鮭(白身魚) ピザソース チーズ 玉ねぎ コーン/もやし 人参 ほうれん草 のり佃煮/キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ /オレンジ	牛乳 ザクザク クッキー	牛乳 麩のラスク

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。  
都合により、献立を変更することがあります。