

6月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

6月	日 曜	献 立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1～2歳児	おやつ	未満児	以上児
						午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
2	月	ごはん 魚のすだち焼き 五目ひじき ヨーグルト きゅうりとみかんの酢の物	魚 ひじき 鶏肉 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	米 食塩 みりん しょうゆ 油 砂糖 酢 ごま バター ホットケーキミックス	しそ すだち にんじん いんげん みかん きゅうり パナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 バナナブレッド	461Kcal 21.8g	569Kcal 26.8g
3	火	ごはん ふくさ卵 ちくわの磯和え ツナピーマン パナナ	豚挽肉 卵 豆腐 あおのり ちくわ シーチキン ひじき 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん 油 マヨネーズ 食塩 ごま 酢 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん 青ねぎ しいたけ ピーマン パナナ とうもろこし	ビスケット 牛乳	牛乳 とうもろこし蒸しパン	494Kcal 18.6g	605Kcal 22.3g
4	水	ごはん 筑前煮 ゆで卵 ポテトサラダ ふしめん汁 パイン	鶏肉 厚揚げ 卵 ハム きな粉 牛乳	米 こんにやく 砂糖 しょうゆ 油 みりん じゃがいも 食塩 ふしめん マヨネーズ マカロニ	にんじん れんこん ごぼう いんげん 乾しいたけ きゅうり えのき 青ねぎ パイン	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	479Kcal 20.0g	657Kcal 27.9g
5	木	ごはん 魚のムニエルタウユソース スパゲティーサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 オレンジ	魚 ハム 豆腐 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ 食塩 スパゲティー みそ 食パン ビュウコア バター 砂糖	かぼちゃ なすび たまねぎ トマト パプリカ ピーマン にんにく きゅうり にんじん オレンジ	バナナ 牛乳	牛乳 ココアラスク	506Kcal 21.4g	626Kcal 26.6g
6	金	ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 玉ねぎスープ パイン	鶏肉 ハム 錦糸卵 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 しょうゆ はるさめ 酢 砂糖 ごま油 ごま コンソメ クラッカー ホイップクリーム	しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ みかん パイン	ヨーグルト	牛乳 フルーツカナッペ	492Kcal 15.9g	639Kcal 18.6g
7	土	三色ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	鶏挽肉 卵 のり 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 みそ じゃがいも せんべい	ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ねぎ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	455Kcal 19.3g	586Kcal 23.5g
9	月	ごはん タンドリーチキン 切干大根の煮物 春雨の酢の物 パイン	鶏肉 ヨーグルト ちくわ 錦糸卵 牛乳	米 カレーウ ケチャップ 砂糖 みりん しょうゆ 油 はるさめ 酢 じゃがいも コンソメ	切干大根 にんじん グリンピース 乾しいたけ きゅうり パイン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 コンソメポテト	474Kcal 19.2g	580Kcal 23.1g
10	火	ごはん 高野豆腐のフライ きゃべつのごま和え パナナ じゃがいもとたまねぎの味噌汁	高野豆腐 卵 シーチキン 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 みりん しょうゆ ごま じゃがいも みそ あられ プリン	きゃべつ にんじん コーン しめじ たまねぎ パナナ	ヨーグルト	牛乳 プリン 田舎あられ	513Kcal 22.6g	669Kcal 28.1g
11	水	ごはん 和風ミートローフ じゃがいものBBQ風 野菜のひじき和え すいか	豚挽肉 豆腐 卵 ひじき 佃煮昆布 牛乳	米 パン粉 ごま しょうゆ みりん 焼肉たれ 油 梅干し	たまねぎ にんじん しょうが 青ねぎ きゃべつ ごまつな しめじ もやし すいか	コーンフレーク 牛乳	牛乳 うめこんぶおにぎり	479Kcal 17.3g	588kcal 20.7g
12	木	ごはん 魚の西京焼き 厚揚げの照り焼き いんげんのごま和え フルーツカルピスポンチ	鮭 厚揚げ ちくわ ひじき かつお節 寒天 ベーコン チーズ 牛乳	米 白みそ 砂糖 マヨネーズ みりん しょうゆ ごま 食塩 カルピス コンソメ	いんげん にんじん みかん パイン 黄桃 かぼちゃ たまねぎ にんじん ごまつな	牛乳 ビスケット	牛乳 バジタブルハット	485Kcal 20.0g	593kcal 24.3g
13	金	ごはん ポークチャップ 高野豆腐の卵とじ きゃべつのごま和え ヨーグルト	豚肉 高野豆腐 ちくわ 卵 油揚げ ひじき ヨーグルト	米 ケチャップ 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま コーンフレーク	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ごまつな 乾しいたけ きゃべつ コーン もやし みかん	ヨーグルト	牛乳 フルーツコーンフレーク	461Kcal 23.0g	595Kcal 28.8g
14	土	親子丼 ブロッコリーサラダ バナナ	鶏肉 卵 豆腐 ひじき 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ ごま マヨネーズ パイ	たまねぎ グリンピース ブロッコリー にんじん パナナ	せんべい 牛乳	牛乳 ビスケット	450Kcal 21.2g	578Kcal 26.2g
16	月	ごはん 魚の香味揚げ そばろ煮 トマトの酢の物 パナナ	魚 厚揚げ 豚挽肉 わかめ 牛乳	米 天ぷら粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酢 うどん 食塩	しょうが 青しそ にんじん いんげん きゅうり トマト たまねぎ 青ねぎ バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 わかめうどん	471Kcal 21.2g	573Kcal 22.7g
17	火	ごはん ホイコーロー 茹でとうもろこし 蒸し餃子 ばりばりきゅうり 豆腐とわかめのすまし汁	豚肉 餃子 豆腐 わかめ 卵 生クリーム 牛乳	米 塩こうじ オリーブ油 みりん 砂糖 しょうゆ さつまいも 小麦粉 バター コンソメ 食パン ジャム	しょうが ブロッコリー にんじん アスパラガス きゃべつ たまねぎ しめじ とうもろこし	コーンフレーク 牛乳	牛乳 スイートポテト	488Kcal 17.3g	601kcal 20.4g
18	水	とうもろこしごはん 鶏ごぼうつくね 海藻サラダ 卵スープ すいか	鶏挽肉 豚挽肉 豆腐 ひじき わかめ シーチキン 卵 きな粉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ みりん 酢 食塩 中華だし 食パン バター	とうもろこし ごぼう にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり すいか	ヨーグルト	牛乳 きな粉ラスク	496Kcal 20.7g	608kcal 25.3g
19	木	<くお誕生会> 野菜ごロゴキーマカレー ポテトサラダ ヨーグルト	豚挽肉 大豆 ハム ヨーグルト 牛乳	米 カレーウ 油 マヨネーズ じゃがいも 食塩 クレープ	なすび ピーマン れんこん トマト にんにく たまねぎ にんじん きゅうり	ビスケット 牛乳	牛乳 お誕生クレープ	490Kcal 19.8g	603kcal 23.9g
20	金	ごはん 春雨とエビの中華炒め 大学いも 五目和え 茹でトウモロコシ	豚挽肉 えび 油揚げ チーズ ハム 牛乳	米 はるさめ ごま油 しょうゆ 砂糖 みりん 中華だし さつまいも ホットケーキミックス	しょうが たまねぎ にんじん もやし ごまつな 乾しいたけ えのき とうもろこし トマト	ヨーグルト	牛乳 ピザ風蒸しパン	459Kcal 15.1g	592Kcal 17.5g
21	土	パン ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト 添え野菜 パナナ	豚挽肉 ウインナー 牛乳	食パン スパゲティー ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト ブロッコリー バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	467Kcal 18.4g	585Kcal 22.4g
23	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのひじき煮 かにかまサラダ パイン	鶏肉 ひじき 錦糸卵 かにかま わかめ チーズ 牛乳	米 マーマレードジャム みりん しょうゆ 砂糖 酢 ごま ごま油 食パン マヨネーズ	かぼちゃ いんげん きゅうり たまねぎ コーン パイン	バナナ 牛乳	牛乳 玉ねぎトースト	481Kcal 19.8g	591kcal 24.2g
24	火	ごはん 魚のしもん焼き ミートパンネ 青菜の塩昆布和え パナナ	鮭 豚挽肉 塩昆布 チーズ 牛乳	米 しょうゆ オリーブ油 ベンネ ケチャップ ソース ごま油 さつまいも	レモン しょうが たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ ごまつな パナナ	ヨーグルト	牛乳 ふかししいも チーズ	498Kcal 20.2g	611Kcal 24.5g
25	水	わかめごはん ふしめん汁 鶏肉と高野豆腐の卵とじ かぼちゃの天ぷら すいか	わかめ 高野豆腐 卵 鶏肉 ちくわ チーズ 低脂肪乳	米 食塩 砂糖 しょうゆ みりん 天ぷら粉 ふしめん 食塩 スティックパン	乾しいたけ たまねぎ にんじん ごまつな グリンピース かぼちゃ すいか	ビスケット 牛乳	牛乳 スティックパン	453Kcal 19.7g	583kcal 24.0g
26	木	ごはん スペイン風オムレツ れんこんサラダ わかめとえのきのすまし汁 パナナ	豚挽肉 卵 チーズ 豆腐 ウインナー わかめ 牛乳	米 コンソメ 食塩 みりん 油 じゃがいも しょうゆ ごま 小麦粉 黒糖	トマト たまねぎ にんじん ピーマン れんこん きゅうり えのき 青ねぎ バナナ	ヨーグルト	牛乳 黒糖まんじゅう	498Kcal 19.5g	647kcal 23.7g
27	金	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 高野豆腐の含め煮 きゅうりとみかんの酢の物	えび 豆腐 豚挽肉 高野豆腐 牛乳	米 ケチャップ 砂糖 しょうゆ 油 中華だし 片栗粉 酢 せんべい	乾しいたけ グリンピース たまねぎ にんじん 京ネギ きゅうり みかん	バナナ 牛乳	牛乳 せんべい	460Kcal 22.4g	561Kcal 27.9g
28	土	パン クリームスパゲティー ちくわと高野豆腐の卵とじ きゅうりとコーンのサラダ パナナ	えび ちくわ 高野豆腐 卵 牛乳	食パン スパゲティー オリーブ油 コンソメ シチュールウ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ	しめじ たまねぎ にんじん ごまつな グリンピース きゅうり コーン パナナ	せんべい 牛乳	牛乳 ビスケット	489Kcal 18.2g	599Kcal 21.7g
30	月	ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが さつまいもきゃべつ	鮭 豚肉 卵 牛乳	米 塩こうじ オリーブ油 みりん 砂糖 しょうゆ じゃがいも バター 食パン ジャム	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん きゃべつ きゅうり パイン	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) フレンチトースト	469Kcal 19.7g	606kcal 24.0g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。



食育だより 6月号

鴨島中央認定こども園 給食室

体調管理をしっかりと



雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。園でも食中毒予防にさらに努めてまいります。

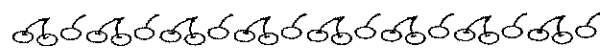
6月食育目標

～よく噛んで食べよう！～



「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。こども園の給食では根菜や・乾物など噛みしめのある食品を取り入れ子どもたちが噛むことを意識できるようにします。一口15～30回噛むことを目標にしています。

<噛むことの効果>



①食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

②体の発達・機能が向上する

口のまわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

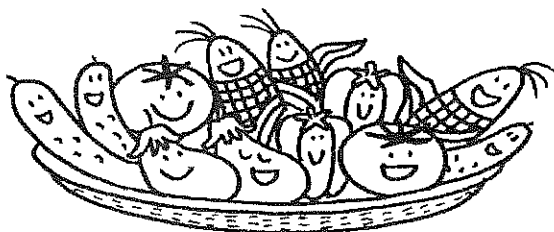
③病気の予防につながる

良く噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。



今月の旬食材～とうもろこし～

とうもろこしは「唐」から来た「もろこし(きび)」が由来です。野菜の中ではカロリーは高めで糖質が主成分ではありません。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含みビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。皮の緑が濃くて先端のひげが黒褐色のものが完熟のサインです。今月はとうもろこしを使った「とうもろこしごはん」や3時のおやつに「とうもろこしの蒸しパン」を作る予定です。ジメジメした梅雨の時期の体調を整えるためにも、旬の野菜を食べましょう。



簡単！野菜でおやつ♪

～とうもろこしの蒸しパン～

材料<5個分>

ホットケーキミックス	100g
茹でとうもろこし	40g
牛乳	50cc
オリーブ油	大さじ1

- ① ボウルに牛乳、オリーブ油、ホットケーキミックスを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ② ①のボウルに茹でとうもろこしを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地をカップに入れて蒸し器で10分蒸す。

* 園では茹でたとうもろこしを包丁で大胆にそいで作ります。

* 缶詰めのとうもろこしを使用しても美味しくいただけます。

