





平成29年



# 6月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	木	胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き パパイア炒め 豆苗のみそ汁 オレンジ	ミルク オートミルククッキー	鶏もも肉 豚肩ロース かつお節 油揚げ ミルク 卵	パパイア 豆苗 たまねぎ にんじん ビーマン しめじ オ レンジ 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま 油 薄力粉 パター オートミール	しょうゆ みそ みりん	
2	金	ハヤシライス 温野菜サラダ オニオンスープ 型抜きチーズ	豆乳 ひらやーちー	豚肩ロース かつお節 大豆 ベーコン プロセスチーズ 豆乳 ツナ缶 卵	りんご たまねぎ にんじん しめじ エリンギ カリフラワー ブロッコリー かぼちゃ もずく	精白米 薄力粉 パター 油	ケチャップ しょうゆ マヨネーズ	
3	土	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ オレンジ 大根サラダ 豆腐と青菜のみそ汁	カルシウム ホットケーキ	さば 卵 ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐	大根 きゅうり にんじん ほうれんそう オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 ごまごま油 三温糖 ホットケーキ粉 はちみつ	しょうゆ みそ 酢 みりん	
5	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 すまし汁 トマトとおくらの酢醤油和え オレンジ	ミルク ごまラスク	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し ミルク	根菜ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 オクラ トマト しめじ ねぎ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 焼きふ 食パン パター ごま	みそ 酢 しょうゆ みりん	
6	火	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き くーびりちー かき卵汁 パイン缶	麦茶 ぜんざい りんご	赤魚 豚肩ロース かつお節 卵 いんげんまめ	きゅうり しょうが 昆布 しいたけ にんじん にら ねぎ パイン缶 りんご	三温糖 精白米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 片栗粉 押麦 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	しょうゆ みりん	
7	水	スパゲティーミートソース りんご ブロッコリーサラダ レタススープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚しゃり パルメザン かつお節 ベーコン 紅鮭	たまねぎ にんじん からしな ブロッコリー コーン缶 キャベツ きゅうり レタス しめじ りんご	スパゲティー パター 三温糖 精白米 ごま ごま油	ケチャップ しょうゆ みりん 酢	
8	木	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ごまじゃこサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク ポテトパンケーキ	ホキ しらす干し かつお節 油揚げ ミルク 卵 牛乳 ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり ごまつな オレンジ 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 ホットケーキ じゃがいも パター	マヨネーズ みそ 酢 しょうゆ	
9	金	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ ゴーヤーサラダ もずく汁 チーズ	麦茶 プリン クラッカー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 かつお節 焼き竹輪 プロセスチーズ	たまねぎ にかがり きゅうり パイン缶 にんじん もずく しょうが	精白米 きび 米粒麦 ごま パン粉 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうゆ みりん 酢 みそ	
10	土	ごぼうピラフ 春雨のナムル 中華風コーンスープ りんご	ミルク 芋天ぷら	ベーコン かつお節 ミルク 卵	ごぼう ビーマン きゅうり もやし にんじん コーン缶 ねぎ りんご	精白米 ごま油 はるさめ 油 片栗粉 さつまいも 薄力粉	しょうゆ 酢 みりん	
12	月	胚芽ご飯 さばの有馬焼き ブルーン ひじき炒め 南瓜の味噌汁	ミルク マヨネーズパン	さば 油揚げ 大豆 かつお節 煮干し ミルク 卵 脱脂粉乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん しいたけ にら ねぎ かぼちゃ たまねぎ コーン缶	精白米 きび 米粒麦 しらたき 強力粉 パター グラニュー糖	しょうゆ みそ マヨネーズ	
13	火	胚芽ご飯 チキンの香り焼き みそ汁 ゴーヤーチャンプルー アイスクリューム	麦茶 芋餅団子 おやつ昆布	鶏もも肉 卵 かつお節 きな粉	にんにく にかがり たまねぎ にんじん もやし わかめ ねぎ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも さつまいも もち粉 三温糖	しょうゆ みそ みりん	
14	水	もずく丼 大根のレモン漬け ゆし豆腐 りんご	ミルク 小魚 ちんすこう	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	もずく しょうが にんじん さやいんげん 大根 きゅうり レモン ねぎ りんご	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 薄力粉	しょうゆ 酢 みそ みりん	
15	木	6月生まれ  誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。				
16	金	沖縄そば 大根サラダ ヨーグルト	麦茶 つくだ煮 みそおにぎり	ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり トマト のり	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ 酢 みそ みりん	
17	土	豚生姜焼き丼 モヤシのスープ 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジ	ミルク シナモンロール	豚肩ロース しらす干し 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	たまねぎ しょうが レタス きゅうり わかめ えのき もやし 干しぶどう オレンジ	精白米 油 片栗粉 三温糖 強力粉 パター グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	
19	月	タコライス 青菜の胡麻サラダ マカロニスープ ブルーン	ミルク きなこトースト	合挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 ベーコン かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ にんじん レタス トマト ごまつな きゅうり	精白米 三温糖 ごま ごま油 マカロニ 食パン パター	ケチャップ チリソース しょうゆ	
20	火	胚芽ご飯 魚のピザ焼き りんご ポテトサラダ きこのみそ汁	ミルク スイートポテト	キングクリップ ベーコン ハム プロセスチーズ 卵 かつお節 ホイップ	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ えのき ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 さつまいも 三温糖 パター	トマトソース マヨネーズ みそ	
21	水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き オレンジ パパイアサラダ とろろ昆布汁	豆乳 胡麻スティック	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 調製豆乳 パルメザン	きゅうり パパイア にんじん 削り昆布 みつば オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 ごま 焼きふ 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	
22	木	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 ブルーン 小松菜とコーン炒め へちまのみそ汁	麦茶 冷やしソーメン	豚ひき肉 沖縄豆腐 かつお節 ブラックタイガー ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト ごまつな しめじ コーン缶 へちま オクラ	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 そうめん	ケチャップ しょうゆ みそ みりん	
23	金	慰霊の日						
24	土	五目ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 りんご	ミルク 焼きそば	鶏もも肉 油揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ミルク 豚ロース	りんご にんじん だけのこ ねぎ キャベツ ごまつな たまねぎ ビーマン 青のり	精白米 ごま油 油 中華めん	しょうゆ みそ ソース	
26	月	納豆ご飯 春雨サラダ イナムドゥッチ オレンジ	ミルク 小魚 黒糖カステラ	挽きわり納豆 ツナ缶 かつお節 豚肩ロース 蒸しかまぼこ ミルク	のり つくだ煮 ねぎ もやし きゅうり にんじん もずく しいたけ オレンジ 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 はるさめ 三温糖 ごま こんにゃく 強力粉 黒砂糖	しょうゆ みそ 酢 みりん	
27	火	胚芽ご飯 グルクン揚げ ブルーン 人参シリシリ きゃべつのみそ汁	ミルク ピザポテト	グルクン 卵 焼き竹輪 煮干し ミルク ベーコン プロセスチーズ	きゅうり にんじん たまねぎ ビーマン コーン缶 キャベツ パセリ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも	しょうゆ トマトソース みそ	
28	水	胚芽ご飯 チキンの南蛮漬け りんご ジャーマンポテト 星の子スープ	ミルク あんパン	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク こしあん 卵	パイン缶 たまねぎ パセリ にんじん オクラ コーン缶 りんご	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 ごま 強力粉 パター	しょうゆ 酢 みりん	
29	木	胚芽ご飯 擬製豆腐 五目きんぴら 冬瓜スープ パイン缶	ミルク ゴーヤースコーン	沖縄豆腐 卵 たらすり身 かつお節 鶏もも肉 ミルク 脱脂粉乳	にんじん しいたけ にら ごぼう とうがん しめじ ねぎ パイン缶 パナナ にかがり	精白米 きび 米粒麦 ごま しらたき 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん	
30	金	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き 春雨サラダ 豆苗スープ りんご	ミルク 紅芋パン	ホキ 卵 プロセスチーズ ツナ缶 かつお節 ベーコン ミルク 脱脂粉乳 卵	コーン缶 パセリ もやし きゅうり にんじん 豆苗 しめじ りんご	精白米 きび 米粒麦 ごま 薄力粉 はるさめ 三温糖 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ 酢 みりん	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





希 給 食 第 3 号  
 望 の 星 保 育 園  
 平 成 29 年 6 月 1 日  
 園 長 兼 城 佐 代 子

梅雨の晴れ間に見える青空がまぶしく見えるこの頃です。  
 すっかり保育園の食事にも慣れ、調理室までおかわりをもらいに来る子どもたちも増えていきますよ。  
 その一方で、噛むのが苦手で食事が進まない子も見られます。食事が楽しい時間になるためにもよく噛んで食べる習慣を付けてあげたいですね。

## よく噛むと良いことがたくさん！

### 胃腸の働きをよくする

よく噛むとだ液などの消化液がたくさん出て、消化を助け胃腸にかかる負担を減らし、吸収もよくなります。

### 脳を活発にする

脳への血流がよくなり、脳が活性化する

### 肥満予防

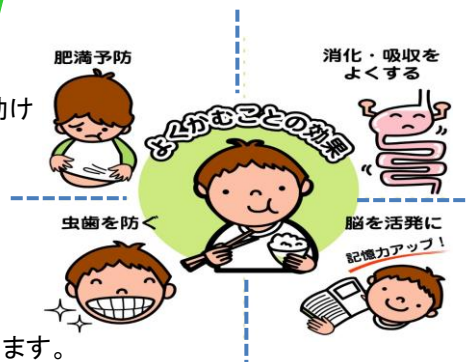
脳の満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎます。

### 歯の病気を防ぐ

だ液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります。

### よく噛むとおいしくなるよ！

よく噛んで食べたら、だ液がたくさん出て食材のおいしさをしっかり味わえ「おいしかった」と感じるようになります。丸飲みしたり、2・3回噛んで飲み込むだけでは、よく味わうことができません。



## おすすめ絵本



「モグモグ・パリパリ」  
 噛むことのすごさを  
 こどもたちが楽しんで  
 感じてくれる絵本です  
 保育園にもあります  
 ので、親子で読んで  
 みてくださいね。

## こんな時はどうすればいいのかな？

### Q&A



Q1 丸飲みにする子にはどうすればいいのでしょうか？

A1 食事をする時に時間がないと急がしたりしないで、お父さんやお母さんが、側で「モグモグおいしいね」と噛んで食べる様子を見せてあげましょう。一口量が多すぎても噛めずに飲み込んでしまうので、量の調整や前歯で噛みとる食べ方も覚えるようにするといいですね。また水分が多いと流し込んでしまうので、ご飯にお汁をかけて食べるのはお勧めできません。

Q2 食べ物を口の中に貯めてなかなか飲み込めない子、どうすればいいのでしょうか？

A2 1～2歳の子どもの場合は歯の生え方や噛む力に食べ物の大きさや硬さがあってない時に飲み込めないことがあるので、噛みやすいように調整してあげましょう。またパサパサしたものも飲み込みにくいので少しろみを付けるなどの工夫をしてあげるといいですね！  
 3歳以上では、食欲がなく口に貯めてしまうことがあるようです。生活リズムを整え、甘いおかしなどを控えめにし、おなか为空くようにしてあげましょう。

## 保育園のおすすめレシピ

### さばのカレーピカタ

材料	大人2人分
さば	切り身2枚
塩・こしょう	少々
カレー粉	小さじ山盛り1
小麦粉	大さじ山盛り2
卵	1～2個
サラダ油	適量

#### 作り方

- ① さばの切り身を三等分に切り、塩・こしょうしておく。
  - ② 小麦粉にカレー粉を混ぜ、さばにまぶす。
  - ③ 卵を溶きほぐし、②のさばに付ける。
  - ④ フライパンに多めの油を熱し、さばを入れる。
  - ⑤ 蓋をして、中火でカリッとするまで焼く。
- ※ オープンなら170℃で20分でもOKです。  
 さばはDHA(脳細胞や神経組織の発育に必要なもの)が豊富です！カレー粉で臭みもなく、子どもたちに大人気な一品です！



### ココアちんすこう

材料	直径3cmで18枚
小麦粉	60g
ココア	20g
砂糖	30g
サラダ油	30g

#### 作り方

- ① ボウルに砂糖・サラダ油を入れ泡立て器で混ぜ合わせる。
  - ② ココアと小麦粉を混ぜ合わせる。
  - ③ まとまったら、手でこねて好きな形に成形する。
- ※ 棒状にして冷蔵庫で少し固めてから包丁で切るときれいに出来ますよ！
- ④ 170℃のオーブンで15分焼く。

