



平成30年



6月の予定献立表



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	金	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き ひじき炒め 冬瓜スープ ブルーン	麦茶 プリン クラッカー	ホキ 卵 プロセスチーズ かつお節 鶏もも肉	コーン缶 バセリ ひじき もやしにんじん しいたけ にらとうがね ねぎ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 しらたき 片栗粉 ごま油	しょうゆ みりん	
2	土	五目ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 揚げ ミルク 脱脂粉乳	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ こまつな オレンジ レーズン	精白米 ごま油 油 バター 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ	
4	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 オレンジ トマトとおくら酢醤油和え すまし汁	ミルク きなこトースト	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し ミルク きな粉	根深ねぎ 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 バター	みそ 酢 しょうゆ	
5	火	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き パイン缶 くーびいりちー 豆苗のみそ汁	麦茶 りんご ぜんざい	アラスカめぬげ かつお節 油揚げ いんげんもめ	しょうが 昆布 しいたけ にんじん にら 豆苗 しめじ パイン缶 りんご	精白米 きび 米粒麦 油 こんにゃく 黒砂糖 白玉粉 押麦 じゃがいも	しょうゆ みりん みそ	
6	水	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット ゼリー ゴーヤチャンプルー もずく汁	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 鶏ひき肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 焼き竹輪 ミルク	たまねぎ にんにく しょうが ゴーヤ にんじん もやし もずく 寒天 みかん缶 パナナ	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 コーンフレーク	しょうゆ みりん ケチャップ	
7	木	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ごまじゃこサラダ 豆腐汁 ブルーン	ミルク ポテトパンケーキ	ホキ しらす干し かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵 ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり えのき ねぎ レーズン	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 バター ホットケーキ じゃがいも	みそ 酢 しょうゆ マヨネーズ	
8	金	スパゲティミートソース パイン缶 温野菜サラダ レタススープ	麦茶 まぜ寿司	合挽き肉 豚レバー かつお節 ベーコン 油揚げ 紅鮭 卵	たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー しめじ かぼちゃ レタス パイン缶	スパゲッティ バター 精白米 グラニュー糖 三温糖 油	ケチャップ しょうゆ マヨネーズ	
9	土	納豆ご飯 鶏の塩麹焼き りんご 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁	麦茶 ソーメン炒め	挽きわり納豆 鶏もも肉 しらす干し かつお節 ツナ缶	つくた煮 ねぎ きゅうり わかめ トマト しめじ りんご キャベツ にんじん にら	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 焼きふ そうめん	しょうゆ みりん 酢	
11	月	もずく丼 ゆし豆腐 りんご ブロッコリーのおかか和え	ミルク 小魚 ココアちんすこう	豚ひき肉 卵 かつお節 ゆし豆腐 ミルク	もずく しょうが にんじん さやいんげん ブロッコリー 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 みそ みりん	
12	火	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き 切り干しサラダ 南瓜の味噌汁 チーズ	麦茶 くずもち バナナ	鶏もも肉 ツナ缶 煮干し プロセスチーズ きな粉	レモン 切り干し大根 きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ パナナ	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 さつまいも 黒砂糖	しょうゆ みそ	
13	水	胚芽ご飯 さばの有馬焼き ブルーン ゴーヤサラダ じゃがいものみそ汁	ミルク あんパン	さば かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	しょうが にんにく にがり きゅうり パイン缶 にんじん たまねぎ わかめ ねぎ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 じゃがいも 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ 酢	
14	木	胚芽ご飯 擬製豆腐 オレンジ 小松菜とコーン炒め へちまのみそ汁	ミルク スイートポテト	沖縄豆腐 卵 すり身 かつお節 ベーコン ミルク ホイップクリーム	にんじん しいたけ ひじき にら こまつな たまねぎ しめじ コーン缶 へちま ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 さつまいも 三温糖 バター	しょうゆ みそ	
15	金	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ ハワイヤサラダ かき卵汁 パイン缶	麦茶 冷やしソーメン	たかさご 卵 ツナ缶 かつお節	ハワイア にんじん きゅうり こねぎ パイン缶 オクラ トマト みかん缶	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 ごま 片栗粉 そうめん	しょうゆ みりん 酢	
16	土	豚生姜焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物 エノキとモヤシのスープ りんご	ミルク 焼き芋	豚肩ロース しらす干し かつお節 ミルク	たまねぎ しょうが レタス きゅうり わかめ えのき もやし にんじん りんご	精白米 油 片栗粉 三温糖 さつまいも	しょうゆ みりん 酢	
18	月	タコライス 青菜の胡麻サラダ マカロニスープ りんご	ミルク 黒糖カステラ	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	たまねぎ にんじん レタス トマト こまつな きゅうり りんご レーズン	精白米 三温糖 ごま ごま油 マカロニ 強力粉 黒砂糖	チリソース しょうゆ 酢 みりん	
19	火	胚芽ご飯 鮭タンドリー風 オレンジ ポテトサラダ ニラとコーンのスープ	ミルク ゴーヤースコーン	紅鮭 ヨーグルト ハム かつお節 卵 ミルク 脱脂粉乳 生クリーム	にんにく にんじん きゅうり コーン缶 にら オレンジ バナナ ゴーヤ	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 三温糖 グラニュー糖	ケチャップ しょうゆ マヨネーズ	
20	水	パン チキンの南蛮漬け ブルーン きゃべつサラダ 中華風コーンスープ	麦茶 みそおにぎり	脱脂粉乳 卵 鶏もも肉 かつお節 ツナ缶	パイン缶 キャベツ コーン缶 にんじん セロリ ねぎのり	強力粉 グラニュー糖 精白米 バター 片栗粉 三温糖 油	しょうゆ みそ みりん	
21	木	6月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当お願いします				
22	金	沖縄そば おからサラダ ヨーグルト	麦茶 ペットンコご飯	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし膏 ツナ缶 卵 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 しめ きゅうり べったら漬 のり	沖縄そば 三温糖 精白米 グラニュー糖 ごま ごま油	しょうゆ マヨネーズ	
23	土	慰霊の日						
25	月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	豆乳 ピザパン	納豆 豚肩ロース 赤肉 かつお節 豚レバー 豆乳 ツナ缶 プロセスチーズ	つくた煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にら まねぎ 大根 りんご ビーマン	精白米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 強力粉	しょうゆ みりん みそ トマトソース	
26	火	胚芽ご飯 チキンの唐揚げ オレンジ 人参シリシリ きゃべつのみそ汁	ミルク たこ焼き風	鶏もも肉 焼き竹輪 煮干し ミルク ウインナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン コーン缶 キャベツ オレンジ にら 青のり	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 ごま油 油 じゃがいも	しょうゆ みりん みそ	
27	水	胚芽ご飯 魚の西京焼き 春雨サラダ 豆苗スープ パイン缶	ミルク ひらやちー	キングクリップ ツナ缶 かつ お節 ミルク 卵	もやし ひじき きゅうり にんじん 豆苗 しめじ パイン缶 もずく にら	精白米 きび 米粒麦 三温糖 はるさめ ごま 薄力粉 油	しょうゆ みそ 酢	
28	木	カレーライス ブロッコリーサラダ すまし汁 チーズ	ミルク ポーポー	赤肉 かつお節 卵 プロセスチーズ ミルク	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖 焼きふ 黒砂糖	しょうゆ みそ	
29	金	胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ モーウィサラダ 星の子スープ りんご	豆乳 きなこクッキー	わかさぎ 卵 パルメザン ツナ缶 かつお節 豆乳 きな粉	モーウィ きゅうり にんじん オクラ コーン缶 りんご	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 パン粉 ごま 片栗粉 バター グラニュー糖	しょうゆ みそ	
30	土	くふあじゅーしい りんごサラダ とろろ昆布汁 オレンジ	ミルク 焼きそば	豚肉 かつお節 ミルク 豚ロース	しいたけ ひじき にんじん ねぎ りんご きゅうり レーズン レモン 昆布 みつば キャベツ	精白米 三温糖 油 焼きふ 中華めん	しょうゆ みそ ソース	

※ 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。





6月は食育月間となっています。「食を営む力」を育てるため、保育園では給食を通して、またはクッキングや栽培などで楽しみながら食育を行っています。お迎えの時、お食事のサンプルや園庭の苗や野菜の生長もご覧くださいね。

また今月は虫歯予防デーもあります。虫歯があるとお食事がおいしく食べられません。お子さんのお口の中のチェックをお願いします

- ※「食を営む力」とは・・・
- ① 生涯を通して健康な生活を送るための基本となるもの
 - ② 食材をより美味しく食べようと工夫する力
 - ③ 食事を通して豊かな人間性を築いていく力



乳幼児にとって食べる事は、身体と心の成長に大きくかかわっています。

「楽しく食べる子ども」をめざし、生活リズムを整え、食事マナーを身に付け、食とのふれあいを通し興味が持てるように計画・実践しています。



①お腹がすくリズムのもてる子ども



②食べたいもの、好きな物が増える子ども



③一緒に食べたい人がいる子ども



④食事づくり、準備にかかわる子ども



⑤食べ物話題にする子ども

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

保育園のおすすめレシピ

ヨーグルトケーキ



材 料	(20cmのアルミ皿 1枚分)
プレーンヨーグルト	200g
生クリーム	100cc
砂糖	50g
	(20gと30gに分ける)
レモン汁	小さじ1
粉ゼラチン	10g
お湯	60cc
クラッカー(塩なし)	6枚入りを4パック
バター	40g
牛乳	少々

お誕生会のケーキです。暑い夏にピッタリです。

作り方

- ① ボウルに砕いたクラッカーを入れ、バターを加え混ぜる。ひとまとめになるように牛乳で硬さを調整する。
 - ② アルミ皿に押し付けるようにひろげる。
 - ③ 170℃のオーブンで10分程焼いて冷ましておく。
 - ④ お湯にゼラチンを入れ溶かす。
 - ⑤ 生クリームに砂糖20gを加え、ふんわりするくらいまで泡立てる。
 - ⑥ ボウルにヨーグルトと砂糖30gとレモン汁を加え混ぜ合わせる。
 - ⑦ そこに溶かしたゼラチンを加え、更に混ぜ合わせる。
 - ⑧ 泡立てた生クリームを加えサックリと混ぜる。
 - ⑨ 焼いておいたクラッカー生地流し込み、ラップをして冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。
- ※ 保育園では手順⑥の時にみかん缶を加えています。お好みで入れてみてくださいね!



保護者の皆様へ

初めて食べる食材はご家庭で食べて、アレルギーなどがないかを確認してから、保育園で食べるようにしています。お弁当にもご家庭で食べたことがある食材を使っていただくようにお願いします。

