



令和元年

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	土	鮭じゃこご飯 切り干しサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	ミルク 砂糖てんぷら	紅鮭 しらす干し 卵 かつお節 ツナ缶 絹ごし豆腐 ミルク	ねぎ 切り干し大根 きゅうり にんじん えのき オレンジ	精白米 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 油	しょうゆ みりん みそ	
3	月	キッズ ビビンバ 型抜きチーズ もずく汁 りんご	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 鶏ひき 卵 プロセスチーズ かつお節 焼き竹輪 ミルク きな粉	長ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 トマト もずく りんご	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 食パン バター	しょうゆ みりん	
4	火	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 春雨のナムル ニラのスープ ブルーン	豆乳 黒糖カステラ	ホキ かつお節 卵 豆乳 牛乳	きゅうり もやし にんじん コーン缶 にら ブルーン レーズン	精白米 きび 米粒麦 ほろさめ ごま油 片栗粉 強力粉 黒砂糖 ごま	しょうゆ 酢 みりん	
5	水	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット ゴーヤーサラダ すまし汁 オレンジ	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	たまねぎ にんにくしょうが にがりきゅうりパイン缶 にんじん わかめ パナナ	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 三温糖 ごま油 コーンフレーク	しょうゆ 酢 みりん	
6	木	おくらご飯 赤魚の照り焼き 南瓜の甘煮 豚汁 オレンジ	ミルク ゴーヤスコーン	赤魚 鶏ひき肉 かつお節 豚肩ロース 沖縄豆腐 ミルク 生クリーム	しょうが かぼちゃ にら 大根 にんじん ごぼう ねぎ おくら パナナ にがり	精白米 きび 米粒麦 三温糖 薄力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ	
7	金	スパゲティーミートソース リンゴ ブロッコリーおかか和え レタススープ	麦茶 みそおにぎり	合挽き肉 豚レバー パルメザン かつお節 ベーコン ツナ缶	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり レタス しめじ	スパゲティー バター オリーブ油 三温糖 精白米	ケチャップ しょうゆ みそ	
8	土	魚そぼろご飯 麩チャンプルー アーサ汁 オレンジ	ミルク 芋天ぷら	紅鮭 豚肩ロース ミルク かつお節 絹ごし豆腐	にんじん ごぼう みつば しょうが キャベツ たまねぎ にら あおさ ねぎ パナナ	精白米 ごま油 三温糖 焼きふ 油 小麦粉 さつまいも	しょうゆ みりん	
10	月	胚芽ご飯 さばのみそ煮 オレンジ ゴーヤーチャンプルー 豆苗スープ	ミルク クッキー	さば 卵 かつお節 ミルク	しょうが にがり たまねぎ にんじん もやし 豆苗 しめじ オレンジ レーズン	精白米 きび 米粒麦 三温糖 薄力粉 バター オートミール 油	みそ しょうゆ	
11	火	三色丼 キャベツサラダ ゆし豆腐 りんご	ミルク 小魚 ココアちんすこう	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク 小魚	しょうが 小松菜 ねぎ キャベツ にんじん セロリ りんご	精白米 油 ごま油 オリーブ油 薄力粉 三温糖	しょうゆ みそ みりん	
12	水	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ パイン缶 からし菜炒め じゃがいものみそ汁	ミルク マヨネーズパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク	たまねぎ ひじき からしな キャベツ もやし にんじん わかめ パイン缶 コーン缶	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 じゃがいも バター 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みそ マヨネーズ	
13	木	胚芽ご飯 チキンの香り焼き くーぷいりちー すまし汁 ゼリー	麦茶 りんご ぜんざい	鶏もも肉 豚肩ロース かつお節 いんげんまめ	にんにく 昆布 しいたけ にんじん にら えのき ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 こんにゃく 焼きふ 黒砂糖 白玉粉 押麦	しょうゆ みりん	
14	金	パン 白身魚のチーズ香りのせ 大根サラダ コンソメスープ ブルーン	麦茶 パタンゴご飯	キングクリップ 大豆 プロセスチーズ ベーコン かつお節 しらす干し	大根 きゅうり トマト 昆布 たまねぎ にんじん パセリ ブルーネべたら漬 しそ	強力粉 バター 薄力粉 ごま オリーブ油 パン粉 ごま油 三温糖 片栗粉 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
15	土	豚生姜焼き丼 とろろ昆布汁 胡瓜とわかめの酢の物 パイン缶	ミルク 焼きそば	豚肩ロース しらす干し かつお節 ミルク 絹ごし豆腐	たまねぎ しょうが レタス きゅうり わかめ にんじん みつば キャベツ 昆布 青のり	精白米 油 片栗粉 三温糖 中華めん	しょうゆ 酢 みりん	
17	月	タコライス ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	麦茶 クラッカー フルーツヨーグルト	合挽き肉 プロセスチーズ ハム かつお節 ヨーグルト	たまねぎ にんじん レタス きゅうり わかめ えのき ねぎ オレンジ りんご パナナ	精白米 じゃがいも ごま油	チリソース マヨネーズ しょうゆ	
18	火	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五目さんびら 油揚げのみそ汁 オレンジ	ミルク スイートポテト	紅鮭 かつお節 油揚げ ミルク 卵 生クリーム	キャベツ にんじん ごぼう しいたけ にら わかめ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 オリーブ油 ごま油 こんにゃく さつまいも バター	しょうゆ みそ みりん	
19	水	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 パイン缶	麦茶 プリン クラッカー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し	長ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 オクラとまと 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	みそ 酢 みりん しょうゆ	
20	木	6月生まれ 誕生会	りんごジュース チーズケーキ	お弁当お願いします				
21	金	沖縄そば ごまじゃこサラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし骨 紅鮭 しらす干し ヨーグルト	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり からしな	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ みりん 酢	
22	土	くふあじゅーしい ごま和え しめじと豆腐のみそ汁 ブルーン	ミルク パナナ せんべい	豚肉 かつお節 卵 沖縄豆腐 ミルク	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 きゅうり しめじ みつば ブルーン	精白米 ごま 三温糖 油 ごま油	しょうゆ みそ 酢 みりん	
24	月	納豆ご飯 カレー肉じゃが エノキとモヤシのスープ りんご	ミルク ピザパン	納豆 豚もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク プロセスチーズ	つくだ煮 ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース えのき もやし ビーマン	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 三温糖 バター 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん	
25	火	胚芽ご飯 魚のピザ焼き ブルーン パンパンジーサラダ 青菜のみそ汁	ミルク 大学芋	キングクリップ ベーコン プロセスチーズ 鶏ささ身 かつお節 油揚げ ミルク	たまねぎ キャベツ きゅうり トマト しょうが ブルーン ほうれん草	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 オリーブ油 三温糖 さつまいも 水あめ 片栗粉	しょうゆ 酢 みそ みりん	
26	水	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ パパイヤ炒め 大根のみそ汁 オレンジ	ミルク チーズ蒸しパン	たかさご 卵 鶏もも肉 かつお節 ミルク クリームチーズ	パパイヤ たまねぎ にんじん ビーマン 大根 わかめ ねぎ オレンジ 小松菜	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 グラニュー糖	しょうゆ みそ	
27	木	もずく丼 白和えサラダ すまし汁 りんご	ミルク たこ焼き風 小魚	豚ひき肉 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 ミルク ウインナー 小魚	もずく しょうが にんじん さやいんげん きゅうり ねぎ 小松菜 りんご キャベツ にら	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 焼きふ 油 じゃがいも 薄力粉	しょうゆ みりん 酢	
28	金	胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 オレンジ ブロッコリーサラダ きゃべつのみそ汁	ミルク 芋餅団子	鶏もも肉 焼き竹輪 煮干し ミルク きな粉	たまねぎ にんじん ホールトマト にんにく しょうが ブロッコリー コーン缶 きゅうり キャベツ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 片栗粉 オリーブ油 もち粉 さつまいも グラニュー糖	しょうゆ ケチャップ 酢 みそ	
29	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 シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 ミルク 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ もやし にら 小松菜 りんご レーズン	精白米 ごま油 油 強力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ みそ	

※ 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。



梅雨に入り不安定な天気が続いていますが、華やかな紫陽花が見られるようになり、晴れやかな気持ちになります。お部屋からは子どもたちの元気いっぱいの声も聞こえてきます。夏に向けて体力を付けるためにも、朝ごはんをしっかり食べてから登園する習慣をお願いします。

6月の食育目標

朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日を過ごす!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

朝ごはんをおいしく食べるために!

今より少し早起きをし。カーテンを開けて朝の光をタップリ浴びると身体も目覚めます。朝ごはんを食べる前に、ちょっと身体を動かすと食欲もわいてきます。

また、子どもだけが食べるのではなく、お父さん・お母さんも一緒に食べましょう。家族みんなの笑顔が食卓にあれば、おいしく食べられますね。子どもたちが元気に、心豊かに一日を過ごすために、ちょっと時間を工夫してくださいね。



朝ごはん、時短テクニック!

- ・夕食を作る時に野菜や果物を切っておく。
 - ・汁物を多めに作って朝ごはんにまわす。
 - ・おにぎりを作っておいて、朝レンジで温める。
- など前日のひと時間で、手早く朝食が作れますね。



朝ごはん = お菓子ではいけない理由とは・・・?

朝ごはんを食べないからとお菓子で済ませていませんか？お菓子では子どもにも悪影響を与えます。

- ・朝は代謝の働きが鈍っているため、高カロリーなお菓子の代謝が間に合わずに体がだるくなり、動きにくくなります。
- ・栄養が偏り、余分な糖が脂肪となり太りやすい。
- ・食べなければお菓子がもらえる・・・という意識に結びつき偏食になりやすい。

今、お菓子や栄養補助食品で済ませている人は、まずはおにぎりからスタートしましょう!



旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬のときに食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり経済的です。



保育園のおすすめメニュー

おくらのおいしい季節です!

おくらはぬめりが特徴ですね。ぬめりはペクチンなどの食物繊維で整腸作用があり、便秘を予防してくれます。カロテンを多く含み、皮膚や粘膜を守る働きがあります。また、カルシウムやカリウムを豊富に含み成長期の子どもの骨や歯を丈夫にし、健康を維持してくれます。

保育園では、「アラのり」と一緒にご飯にのせたり、和え物にして頂いています。



お弁当の一品に

肉巻きオクラ

軽く茹でたオクラを豚肉スライスで巻き、小麦粉をまぶしてから、焼きます。味付けは焼肉のタレで! 簡単においしく出来ます。



おくらの肉包み焼き

材 料 (16切れ分)

豚ひき肉	400g
玉ねぎ	200g
人 参	80g
油	大さじ1
卵	1個
パン粉	40g
塩	小さじ1
コショウ	少々
角オクラ	8本
小麦粉	大さじ1弱



作り方

- ① 玉ねぎ・人参はみじん切りに油を熱したフライパンで炒め、冷ましておく。
 - ② オクラはへたを取って、小麦粉をまぶしておく。
 - ③ ボウルに豚ひき肉、①の玉ねぎ・人参、卵、パン粉、塩、コショウを入れ混ぜ合わせよくこねる。
 - ④ アルミホイルを敷いた上にクッキングシートを敷き、③を半分伸ばし、②のオクラを2列に並べる。
 - ⑤ ③の残りをのせて形を整えてクッキングシートで包む。
 - ⑥ さらにアルミホイルで包みオーブンで焼く。
- 加熱時間 170℃のオーブンで30分
オーブンの機種によって差があります。
竹串などを刺して、赤い肉汁が出ないか焼き上がりを確認して下さい。

