



令和2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 | 月 | キッズ ビビンバ 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 かつお節 焼き竹輪 ミルク きな粉 | 根深ねぎ 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 焼肉のタレ | |
| 2 | 火 | 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き オレンジ 大根サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 | 麦茶 チーズ 冷やしソーメン | 紅鮭 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク プロセスチーズ | キャベツ にんじん だいこん きゅうり わかめ オクラ トマト みかん缶 | 精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 そうめん | しょうゆ みそ 酢 みりん | |
| 3 | 水 | 胚芽ご飯 チキンの塩麴焼き パイン缶 からし菜炒め にと卵のスープ | ミルク パナナ コーンフレーク | 鶏もも肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク | からしな キャベツ もやし にんじん にと パイン缶 パナナ | 精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 コーンフレーク | しょうゆ みそ | |
| 4 | 木 | 胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ オレンジ ゴーヤーサラダ エノキともやしのスープ | ミルク 黒糖カステラ | 鶏ひき肉 かつお節 沖縄豆腐 ミルク 卵 | たまねぎ にんじん もやし えのき オレンジ にと きゅうり レーズン | 精白米 きび 米粒麦 黒糖 パン粉 片栗粉 三温糖 ごま | しょうゆ みりん 酢 | |
| 5 | 金 | スパゲティーミートソース りんご ブロッコリーの和え物 コンソメスープ | 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 ツナ缶 | たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ のり きゅうり ねぎ | スパゲティー バター オリブ油 三温糖 精白米 じゃがいも | ケチャップ しょうゆ みそ | |
| 6 | 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 パナナ せんべい | 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 にと あおさ ねぎ パナナ | 精白米 ごま油 三温糖 焼きふ 油 | しょうゆ みりん | |
| 8 | 月 | もずく丼 春雨ナムル ゆし豆腐 りんご | ミルク 小魚 ココアちんすこう | 豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 ツナ缶 かつお節 ミルク 小魚 | もずく しょうが にんじん さいいんげん きゅうり ねぎ もやし りんご | 精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 はるさめ 油 薄力粉 | しょうゆ みりん 酢 みそ | |
| 9 | 火 | 胚芽ご飯 さばのみそ煮 オレンジ 人参シリシリ 豆苗スープ | ミルク スイートポテト | さば 卵 かつお節 ミルク ホイップクリーム | しょうが たまねぎ にんじん ビーマン 豆苗 しめじ オレンジ | 精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 バター さつまいも | みそ しょうゆ みりん | |
| 10 | 水 | 胚芽ご飯 豆腐ナゲット ブルーン くーぷいりちー じゃが芋のみそ汁 | ミルク あんパン | 鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 豚肩ロース ミルク | たまねぎ にんにく しょうが にんじん 昆布 しいたけ にと わかめ ねぎ | 精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 三温糖 バター じゃがいも 強力粉 | しょうゆ 酢 みそ ケチャップ | |
| 11 | 木 | 胚芽ご飯 魚の照り焼き 南瓜サラダ オクラとそうめんのすまし汁 オレンジ | 麦茶 りんご ぜんざい | 赤魚 ハム かつお節 いんげんまめ | かぼちゃ たまねぎ オクラ きゅうり オレンジ りんご | 精白米 きび 米粒麦 油 黒砂糖 白玉粉 押麦 | しょうゆ みりん マヨネーズ | |
| 12 | 金 | パン ポークビーンズ ブルーン 大根サラダ コーンスープ | 麦茶 ペタンコご飯 | 大豆 豚肩ロース 卵 ツナ缶 かつお節 | 大根 きゅうり トマト たまねぎ にんじん しそ べっただら漬 コーン缶 | 強力粉 バター 三温糖 片栗粉 精白米 じゃがいも グラニュー糖 | しょうゆ 酢 みりん ケチャップ | |
| 13 | 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 | 豆乳 ワインナードック | 豚肩ロース しらす干し かつお節 ミルク 卵 絹ごし豆腐 ウィンナー | たまねぎ しょうが レタス きゅうり わかめ みつば パイン缶 パナナ | 精白米 油 三温糖 ホットケーキ粉 | しょうゆ 酢 みりん | |
| 15 | 月 | タコライス ポテトサラダ わかめスープ オレンジ | 麦茶 小魚 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 トマト きゅうり わかめ えのき ねぎ オレンジ | 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 | |
| 16 | 火 | 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ブルーン ハンパングーサラダ 大根のみそ汁 | ミルク ゴーヤースコーン | ホキ 鶏ささ身 スキムミルク かつお節 ホイップクリーム 豆乳 | たまねぎ キャベツ きゅうり トマト だいこん しめじ ねぎ にと パナナ | 精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 片栗粉 三温糖 バター グラニュー糖 | しょうゆ 酢 みそ みりん | |
| 17 | 水 | 胚芽ご飯 マーボー豆腐 そうめん汁 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 にと にんにく しょうが 昆布 オクラ とまと みつば | 精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 そうめん | みそ 酢 みりん しょうゆ | |
| 18 | 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 | | | | |
| 19 | 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 みそ 酢 | |
| 20 | 土 | くふあじゅーしい ごま和え しめじと豆腐のみそ汁 りんご | ミルク 焼き芋 | 豚肉 かつお節 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 りんご | 精白米 ごま 三温糖 油 ごま油 さつまいも | しょうゆ みそ 酢 みりん | |
| 22 | 月 | 納豆ご飯 切り干し大根サラダ ちむしんじ りんご | ミルク ブルーン ふむふむ | 納豆 豚肩ロース 豚レバー かつお節 ミルク ツナ缶 スキムミルク | つくだ煮 ねぎ たまねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり ブルーン | 精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 グラニュー糖 白ごま | しょうゆ みりん みそ | |
| 23 | 火 | 慰霊の日 | | | | | | |
| 24 | 水 | 胚芽ご飯 鶏のレモン焼き パイン缶 ゴーヤーチャンプルー オニオンスープ | ミルク 大学芋 | 鶏もも肉 卵 大豆 かつお節 ミルク | レモン たまねぎ にんじん コーン缶 にと パイン缶 | 精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 さつまいも 水あめ 片栗粉 ごま | しょうゆ みそ みりん | |
| 25 | 木 | 胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ オレンジ ハワイヤ炒め ほうれん草のみそ汁 | ミルク 小魚 たこ焼き風 | たかさご 卵 鶏もも肉 かつお節 ミルク 油揚げ ウィンナー 小魚 | ハワイヤ たまねぎ にんじん ビーマン ほうれん草 ねぎ キャベツ | 精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも | しょうゆ みそ | |
| 26 | 金 | 夏野菜カレー きゃべつサラダ 麩とわかめのすまし汁 りんご | ミルク 芋餅団子 | 豚肉 かつお節 ミルク きな粉 | たまねぎ にんじん なす へちま かぼちゃ きゃべつ コーン缶 セロリ わかめ | 精白米 きび 米粒麦 三温糖 片栗粉 オリブ油 もち粉 さつまいも グラニュー糖 | しょうゆ 酢 みりん | |
| 27 | 土 | 鮭じゃこご飯 切り干し炒め 豆腐とえのきのみそ汁 パイン缶 | ミルク シナモンロール | 鮭 豚肩ロース かつお節 ミルク 絹ごし豆腐 卵 しらす | にんじん しいたけ ねぎ えのき 切り干し大根 レーズン | 精白米 油 強力粉 バター グラニュー糖 | しょうゆ みそ みりん | |
| 29 | 月 | 三色丼 ヒジキともやしのサラダ 人参とエリンギのスープ オレンジ | ミルク ピザパン | 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 かつお節 ミルク プロセスチーズ | しょうが 小松菜 ねぎ たまねぎ にんじん もやし ひじき きゅうり ビーマン | 精白米 油 ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター | しょうゆ みりん ピザソース | |
| 30 | 火 | 胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら 豆腐のすまし汁 ブルーン | ミルク 都こんぶ くずもち | ホキ かつお節 ミルク 絹ごし豆腐 豚肉 きな粉 | ごぼう にんじん えのき しめじ しいたけ ねぎ ブルーコン こんぶ | 精白米 きび 米粒麦 ごま油 芋くず 黒糖 | しょうゆ みりん みそ マヨネーズ | |

※ 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。



梅雨空が続いておりますが、保育園では外出自粛が解除になり子ども達の元気な声が響き渡っています。子ども達がみんな揃って元気にモリモリご飯を食べている姿を見るのは、何よりうれしく思います。

急な気温の変化などで体調を崩しやすい時期ですが、朝ごはんをしっかりと食べて水分補給を上手に行って元気に過ごしていきましょうね。



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。
- など前日のひと手間で、手早く朝食が作れますね。

こまめな水分補給!!

天候が不安定な日が続き、蒸し暑さを感じるようになり、暑さ対策が必要な頃になってきました。特に幼い子どもは脱水症になりやすいため、大人以上に水分補給が大切です。甘くないお茶やお水は嫌がったり、遊びに夢中でなかなか飲んでくれない事もありますね。夏本番に向け、こまめな水分補給が出来るようにしましょう。

水分補給のポイント

- ① 子どもが好きなコップを選ぶ
- ② 1回の分量は2~3口
(50~100ml)
コップの1/4~1/2
- ③ 水分補給が必要な時間は
起きた時
ご飯やおやつ時
お昼寝前
お散歩や外遊びの前
お風呂の後 などです。
こまめにあげるようにしましょう。
- ④ カフェインや糖分が入っていない 麦茶やお水がおすすです。



6月4日は虫歯予防デーです

なぜ、虫歯ができてしまうのでしょうか?それは虫歯菌が糖類(主に砂糖)をエサにして、酸を生み出して歯を溶かしてしまうからです。虫歯を予防するには歯磨きはもちろんですが、食べる時間や回数・食事の内容も大きく関係してきます。



虫歯予防の食習慣

1、よく噛んで食べる

噛み応えがあるもの、食物繊維が多い野菜や果物などは、口の中の掃除効果が高くなります。また、よく噛むことでアゴが発達し、永久歯がきれいに並びます。



2、だらだら食いはやめましょう

同じ量の食べ物でも、だらだら食べ続ける方が虫歯になりやすくなります。口の中に虫歯菌のエサとなる食べカスがあると酸を作り続け、その酸が歯を溶かしてしまいます。



3、甘いものをとりすぎない。

『おやつ=甘いお菓子』という考えを変えて、おにぎり・お芋・果物などを取り入れて、量を決めて食べましょう。また、ジュースにはたくさんの砂糖が含まれており、飲みすぎも虫歯の原因となります。



4、丈夫な歯を作る食べ物でバランスよく栄養をとりましょう

たんぱく質・・・卵・豆腐・納豆
肉・魚など
カルシウム・・・ひじき・のり・小松菜
牛乳・チーズなど



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。



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。



保育園では、アラのりと一緒にご飯にのせたり、和え物にしておいしく頂いています。