



令和3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	火	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨ナムル ニラのスープ パイン缶	ミルク ポーポー	紅鮭 かつお節 卵 ミルク	キャベツ にんじん きゅうり もやし コーン缶 にら パイン缶	精白米 きび 大麦 三温糖 オリーブ油 はるさめ ごま油 片栗粉 薄力粉 黒砂糖 油	みそ 酢 しょうゆ みりん	
2	水	胚芽ご飯 チキンの唐揚げ からし菜炒め 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 ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐	にんにく しょうが からし菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ わかめ オレンジ パナナ	精白米 きび 大麦 薄力粉 片栗粉 ごま油 油 コーンフレーク	しょうゆ みりん	
3	木	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜の甘煮 豚汁 りんご	ミルク ゴーヤースコーン	赤魚 鶏ひき肉 かつお節 豚肩ロース 沖縄豆腐 ミルク 脱脂粉乳 生クリーム	しょうが かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう ねぎ りんご パナナ にがうり いちごジャム	精白米 きび 大麦 油 三温糖 薄力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ	
4	金	スパゲティー レタススープ ブロッコリーおかか和え パイン缶	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚しほり 紅鮭 パルメザン かつお節 ベーコン	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ レタス きゅうり しめじ からし菜	スバググティ バターごま オリーブ油 三温糖 精白米 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん	
5	土	豚生姜焼き丼 とろろ昆布汁 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジ	ミルク 焼きそば	豚肩ロース しらす干し かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 豚ロース	たまねぎ しょうが レタス きゅうり わかめ 昆布 みつば オレンジ キャベツ にんじん	精白米 油 片栗粉 三温糖 中華めん	しょうゆ みりん ソース	
7	月	三色丼 オレンジ キャベツサラダ ゆし豆腐	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 こまつ菜 キャベツ にんじん セロリ ねぎ オレンジ	精白米 油 ごま油 オリーブ油 薄力粉 三温糖	しょうゆ 酢 みそ みりん	
8	火	胚芽ご飯 さばのみそ煮 巨峰ゼリー ゴーヤチャンプルー 豆苗スープ	ミルク 芋餅団子 おやつ昆布	さば 卵 かつお節 ミルク きな粉	しょうが にがうり たまねぎ にんじん もやし 豆苗 しめじ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 さつまいもでん粉 黒砂糖	みそ しょうゆ みりん	
9	水	胚芽ご飯 豆腐ナゲット パイン缶 くーびいりちー 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 豚肩ロース かつお節 ミルク こしあん	たまねぎ にんにく しょうが 刻み昆布 しいたけ にんじん にら わかめ ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 こんにゃく 強力粉 グラニュー糖 じゃがいも	しょうゆ みそ みりん	
10	木	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら すまし汁 りんご	ミルク スイートポテト	ホキ 豚もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	ごぼう にんじん しいたけ えのき ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 ごま こんにゃく 三温糖 ごま油 さつまいも バター	みそ しょうゆ みりん	
11	金	パン ボークビーンズ ブルーン 大根サラダ コーンスープ	麦茶 まぜ寿司	大豆 豚肩ロース ツナ缶 かつお節 卵	にんじん たまねぎ 大根 しそ ホールトマト きゅうり トマト クリームコーン ねぎ べったら漬	強力粉 じゃがいも 油 バター 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 精白米 グラニュー糖	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん	
12	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 シナモンロール	紅鮭 豚肩ロース かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん ごぼう みつば キャベツ たまねぎ にら あおさ ねぎ オレンジ	精白米 ごま油 車ふ 油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん シナモン	
14	月	タコライス ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	麦茶 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 パナナ もも缶	精白米 じゃがいも ごま油	しょうゆ チリソース マヨネーズ	
15	火	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ ゼリー ゴーヤサラダ 麩のみそ汁	麦茶 ぜんざい りんご	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 かつお節 いんげんまめ	たまねぎ ひじき にがうり きゅうり パイン缶 にんじん わかめ ねぎ えのき りんご	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま油 観世ふ 黒砂糖 白玉粉 押麦 じゃがいも	しょうゆ 酢 みそ みりん	
16	水	キッズピピンパ チーズ もずく汁 りんご	麦茶 プリン クラッカー	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 プロセスチーズ かつお節 焼き竹輪	根菜ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつ菜 トマト もずくりんご	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうゆ 焼肉のたし みりん	
17	木	6月生れ  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				
18	金	沖縄そば ヨーグルト ごまじゃこサラダ	麦茶 みそおにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 しらす干し ヨーグルト ツナ缶	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 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	
19	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	豆乳 ウインナードック	豚もも肉 かつお節 沖縄豆腐 豆乳 卵 牛乳 ウインナー	しいたけ にんじん ごぼう こまつ菜 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 ホットケーキ粉	しょうゆ 酢 みそ みりん	
21	月	納豆ご飯 肉じゃが オレンジ エノキとモヤシのスープ	ミルク パナナ ふむふむ	納豆 豚もも肉 かつお節 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	つくだ煮 ねぎ たまねぎ にんじん えのき もやし オレンジ パナナ	精白米 きび 大麦 油 じゃがいも しらすたき 三温糖 観世ふ グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん	
22	火	胚芽ご飯 魚のピザ焼き パイン缶 パンパンジーサラダ みそ汁	ミルク 胡麻スティック	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 ほうれん草 パイン缶	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 オリーブ油 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ ピザソース 酢 みそ	
23	水	慰霊の日						
24	木	もずく丼 白和えサラダ すまし汁 りんご	ミルク 小魚 たこ焼き風	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 ねぎ さやいんげん きゅうり りんご ほうれん草 えのき キャベツ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 観世ふ 薄力粉	しょうゆ 酢 みりん ソース	
25	金	胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 みそ汁 ブロッコリーサラダ オレンジ	ミルク シリアルクッキー	鶏もも肉 焼き竹輪 煮干し ミルク 脱脂粉乳 卵	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト しょうがコーン缶 ブロッコリー きゅうりキャベツ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 片栗粉 オリーブ油 薄力粉 バター	ケチャップ しょうゆ 酢 みそ	
26	土	鮭じゃこご飯 切り干しサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	ミルク 焼き芋	紅鮭 しらす干し 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 りんご	精白米 ごま 三温糖 ごま油 さつまいも	しょうゆ 酢 みそ みりん	
28	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 オレンジ おくらの酢醤油和え すまし汁	ミルク ホットドック	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し ミルク ウインナー	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 えのきキャベツ	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 観世ふ 強力粉 グラニュー糖 油	しょうゆ みそ 酢 みりん	
29	火	胚芽ご飯 グルクン衣揚げ ゼリー パパイア炒め 大根のみそ汁	ミルク パナナ くずもち	グルクン 卵 鶏もも肉 かつお節 ミルク きな粉	パパイア たまねぎ にんじん ピーマン 大根 わかめ ねぎ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 さつまいももち粉 三温糖 グラニュー糖 都こんぶ	しょうゆ みりん みそ	
30	水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き りんご キャベツサラダ 野菜スープ	ミルク ピザパン	鶏もも肉 かつお節 ミルク ツナ缶 プロセスチーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ りんご ピーマン トマト	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 強力粉	しょうゆ 酢 みりん ピザソース	

※ 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



色とりどりの紫陽花がきれいに花を咲かせる季節になりました。今年の梅雨は雨も少なく、蒸し暑い日が続いています。急な暑さで体調を崩しやすくなりますが、十分な睡眠とバランスのよい食事で元気に毎日进行していきたいですね。また、こまめな水分補給も心掛けましょう。

**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。

**夏野菜を食べよう**



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



**家庭菜園は  
いかがでしょうか？**

夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで種をまいたり、苗を植えたりし、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。休日に親子で一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？



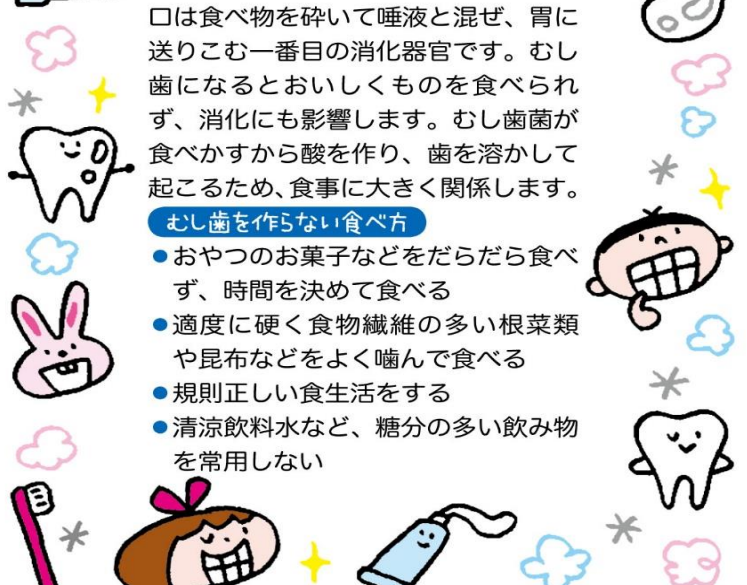
**6月4日は虫歯予防デー！**

**おいしく食べるために!!**

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



**朝のお味噌汁で一日を元気に!!**

朝のお味噌汁は身体に必要な水分と塩分を補ってくれます。お味噌には大豆のたんぱく質とアミノ酸が含まれ、具を野菜や海藻などにすれば栄養バランスのとれた一品です。

材料は前日を用意し、朝はあたためて味付けをすれば手早く作れますね。元気を一日のためにおすすめですよ。



**オクラのおいしい季節です！**

オクラ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、トマトやしらすと一緒に和え物にしておいしく頂いています。

