

こんだてひょう

今月のテーマ

よくかんで



おいしく
食べましょう!



みどり保育園

日	曜日	行事	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	水		お茶 昆布	食パン 野菜スープ さかなの磯辺揚げ レタス	さかな 青のり	パン 小麦粉	レタス かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	牛乳 おかし	あお青のりでおおいを楽しむ磯辺揚げです。
2	木		お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん 切り昆布の煮物 パンサンスー	油揚げ あげ半 鶏肉 ハム 刻み昆布	米 はいが米 油 砂糖 春雨	人参 たけのこ きゅうり コーン	お茶 牛乳かん (手作り)	こんぶは、はつよえいよう昆布には歯を強くする栄養があります。
3	金		牛乳 きらずあげ	五目ごはん 根菜汁 ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 厚揚げ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖 じゃがいも ごま油	しめじ 人参 枝豆 ごぼう 大根 小松菜	お茶 おかし	ね根っこを食べる根菜はよく噛んで食べよう。
4	土			そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ		
6	月		お茶 おせんべい	ごはん ひじきと大豆のサラダ じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン ひじき 大豆 マヨドレ	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ きゅうり にんじん	お茶 ごぼうのからあげ (手作り)	おやつはよくかんで食べてみましょう。
7	火		お茶 おせんべい	バターロール ワンタンスープ 春雨の炒め物	豚肉	パン 春雨 油 ワンタンの皮	玉ねぎ キャベツ きくらげ たけのこ 人参 もやし ねぎ	牛乳 きらずあげ	ワンタンの食感を楽しむスープです。
8	水		お茶 ゼリー	黒糖パン 野菜スープ まり揚げ レタス	鶏肉 豆腐	パン ながいも 砂糖 パン粉 片栗粉 油	しそ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ エリンギ レタス	牛乳 おせんべい	あまり揚げには豊川特産のあの食材が入ります。
9	木		お茶 おせんべい	ごはん 揚げ半とこんにやくの煮付け スティックサラダ	あげ半 厚揚げ ツナ 合わせみそ	米 はいが米 こんにやく じゃがいも 砂糖 マヨドレ	ねぎ 人参 アスパラガス きゅうり	飲むヨーグルト 小魚	サラダを食べるとどんな音がするかな!?
10	金		お茶 スティックパン	タコライス すまし汁 ゼリー	豚肉 豆腐 わかめ ゼリー	米 はいが米 油 ふ	玉ねぎ トマト なす レタス	お茶 おかし	タコスの材料をごはんにのせるタコライスです。
11	土			そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ		
13	月		お茶 ヨーグルト和え (手作り)	ごはん チンジャオロースー 華風あえ	豚肉 ハム	米 はいが米 ごま油 片栗粉 砂糖	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 きゅうり ほうれん草 えのき	牛乳 おせんべい	ほそぎ やさい いたつく細切り野菜を炒めて作るチンジャオロースーです。
14	火		お茶 おせんべい	バターロール 野菜スープ チャプチェ	豚肉	パン 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ キャベツ いんげん	お茶 ゆでとうもろこし	やさい野菜のうまみがつまったスープです。
15	水		お茶 おせんべい	黒糖パン すまし汁 鶏肉のレモンじょうゆ レタス	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	レモン レタス えのき 玉ねぎ	牛乳 メロン	とりくに、だんりよく鶏肉は弾力があるのでよく噛んで食べよう。
16	木		牛乳 おかし	ごはん 煮魚 梅おひたし	さかな かつお節	米 はいが米 砂糖	キャベツ きゅうり もやし 梅干し	お茶 岩石あげ (手作り)	ほいくえん にんき にさかな保育園で人気の煮魚です。
17	金		お茶 おせんべい	チャーハン スープ ヨーグルト	ベーコン 豚肉 ヨーグルト	米 油	人参 ねぎ 玉ねぎ えのき チンゲン菜 キャベツ コーン	お茶 おかし	きゅうりしょうゆつく給食室でこねて作る肉団子です。
18	土			そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ		
20	月		お茶 かぼちゃの甘煮 (手作り)	黒糖パン 洋風マカロニ炒め ゴマネズサラダ	鶏肉 ツナ	パン マカロニ 油 マヨドレ 砂糖 ごま	玉ねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり 人参	牛乳 昆布 おかし	やさいほえいよう野菜を干すと栄養がギュッとつまります。
21	火		牛乳 おかし	中華丼 トマトのサラダ	豚肉 かまぼこ	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲン菜 キャベツ トマト 玉ねぎ しそ	お茶 フルーツポンチ (手作り)	とよかわとくさんしよぐいはい豊川特産のあの食材が入るサラダです。
22	水		お茶 おせんべい	バターロール すまし汁 鮭の酢豚風	さかな 豆腐	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 ズッキーニ きくらげ パプリカ ピーマン 玉ねぎ まいたけ ねぎ	飲むヨーグルト いもけんぴ	やさいいろどりのすぶたふう野菜の彩を楽しむ酢豚風です。
23	木	誕生会	牛乳 おせんべい	ハヤシライス アスパラサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	米 はいが米 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 アスパラガス きゅうり	お茶 ケーキ	アスパラは噛むとどんな音がするかな!?
24	金		お茶 スティックパン	大豆とじゃこごはん けんちん汁 ゼリー	じゃこ 大豆 豆腐 赤みそ ゼリー	米 はいが米 こんにやく	人参 ごぼう ねぎ	お茶 おかし	だいず大豆とじゃこには歯を強くする栄養があります。
25	土			そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ		
27	月		お茶 スティックきゅうり	ごはん なすのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	しいたけ 玉ねぎ なす しめじ 小松菜	牛乳 おせんべい	スープには春雨が入ります。
28	火		お茶 おせんべい	鶏肉の野菜炒め丼 中華スープ	鶏肉 豆腐	米 はいが米 片栗粉 油 春雨 ごま油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ えのき	お茶 ミニパン	はたけ畑のなすも大きく育ってきましたよ。
29	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ さかなのトマト煮	さかな	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	トマト 玉ねぎ セロリー 人参 キャベツ エリンギ	お茶 ゆでとうもろこし	さかなあじ やさい いっしょに魚を揚げてトマト味に野菜と一緒に煮ます。
30	木		お茶 おせんべい	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 ちりじゃこサラダ	高野豆腐 鶏肉 じゃこ	米 はいが米 砂糖	しめじ 人参 レタス きゅうり チンゲン菜	お茶 アメリカンドッグ (手作り)	じゃこの香ばしい香りを楽しむサラダです。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎6月栄養価平均 エネルギー494Kcal たんぱく質20.1g 脂質15.5g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎6月栄養価平均 エネルギー449Kcal たんぱく質17.7g 脂質13.3g 塩分1.4g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

あたまが「シャキッ」

よくかんで食べてみよう!

体のえいようになるね

食べ物をよくかんで食べるとどんな音がしますか? よくかむと、体に良いことがたくさんありますよ。よくかんで食事をするように心がけられるといいですね。

ごはんのおいしさがよくわかる!

保育園の給食の情報はこちら → → *給食を作っている様子も掲載しています。



スティックサラダ

旬の野菜をスティック(棒)状に切ります。かみちぎって食べるので、上手に食べる練習にもなりますよ。



材料 (作りやすい分量) アスパラ・きゅうりなど 旬の野菜 適量 A(ツナ・マヨネーズ・しょうゆ 各適量)

作り方 ①野菜は洗って、スティック状に切る。ゆでる野菜は食べよい固さにゆでる。②Aをよく混ぜる。③材料をあえる。