



おいしく
食べましょう！

よくかんで



こんだてひょう

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	木	歯科健診	お茶 りんごジュース	ごはん 大豆の磯煮 梅おひたし	大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 かつお節	米 はいが米 こんにやく 砂糖	ごぼう しいたけ 人参 キャベツ きゅうり 練梅	牛乳 おせんべい	だいず は つよ えいよう 大豆には歯を強くする栄養があります。
2	金		お茶 きらずあげ	チャーハン ワンタンスープ ゼリー	鶏卵 豚肉	米 はいが米 油 ワンタン	人参 玉ねぎ コーン さやいんげん キャベツ もやし ねぎ ゼリー	お茶 飲むヨーグルト 小魚	ワンタンの食感を楽しむスープです。
3	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
5	月		お茶 おせんべい	ごはん 八宝菜 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 しそ	牛乳 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。
6	火		お茶 おせんべい	ごはん 卵スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ 鶏卵 豆腐	米 はいが米 春雨 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ 小松菜	お茶 ヨーグルト 昆布	みかわちほう た あか つか 三河地方で食べられている赤みそを使います。
7	水		お茶 バナナ	食パン 和え物 れんこん入り肉団子	豚肉	パン 片栗粉 片栗粉 油 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	牛乳 おせんべい	れんこんが入ることでよく噛んで食べられます。
8	木		お茶 おせんべい	ごはん 揚げ団子とこんにやくの煮付け スティックサラダ チーズ	揚げ団子 厚揚げ ツナ 合わせみそ チーズ	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	お茶 牛乳かん (手作り)	サラダを食べるとどんな音がするかな！？
9	金		お茶 おせんべい	刻み昆布ごはん みそ沢煮焼 ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	お茶 ミニパン	こんぶ は ほね つよ えいよう 昆布には歯や骨を強くする栄養があります。
10	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
12	月		お茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉ときのこの南蛮炒め ひじきのツナサラダ	豚肉 ひじき ツナ	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	牛乳 おせんべい	かく あじ す い つく なんぼん いた 隠し味に酢を入れて作る南蛮炒めです。
13	火		お茶 おせんべい	バターロール ミニうどん シャキシャキサラダ	豚肉	パン うどん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき 水菜 キャベツ きゅうり	牛乳 ゆでとうもろこし	パンとミニうどんを組み合わせています。
14	水	内科健診	お茶 おせんべい	黒糖パン スープ コーンコロッケ ゆで野菜	鶏肉	パン じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油	コーン キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	牛乳 バナナ おかし	コロッケとコーンの食感の違いを楽しみます。
15	木		牛乳 おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根のごま酢和え	さかな 赤みそ ハム	米 はいが米 砂糖 こんにやく ごま ごま油	切干大根 人参 小松菜	お茶 ミニアメリカンドッグ (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。
16	金		お茶 スティックパン	ツナピラフ 肉団子スープ メロン	ツナ 鶏肉	米 はいが米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ えのき キャベツ チンゲン菜 メロン	お茶 ヨーグルト	きゅうりしよくつ つく にくだんご 給食室でこねて作る肉団子です。
17	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
19	月		お茶 かぼちゃの甘煮 (手作り)	ごはん 中華スープ 麻婆なす	豚肉 赤みそ 豆腐	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	なす しいたけ 人参 ねぎ えのき 小松菜	牛乳 きらずあげ	はたけ おお そだ 畑のなすも大きく育ってきましたよ。
20	火		お茶 メロン	ごはん ぶりぶり中華炒め パンサンスー	鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 ごま油 こんにやく 春雨 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ しめじ ピーマン きゅうり	牛乳 ゆでとうもろこし	ほいくえん にんき 保育園で人気のパンサンスーです。
21	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	キャベツ エリンギ 人参 玉ねぎ セロリー トマト さやいんげん	牛乳 いもけんぴ	さかなあ やさい いっしょ 魚を揚げて野菜と一緒にトマト味に煮ます。
22	木		牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり さやえんどう もやし 小松菜	お茶 岩石揚げ (手作り)	わよく ていぼん にく 和食の定番の肉じゃがです。
23	金		お茶 おせんべい	五目ごはん けんちん汁 ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖 こんにやく	しめじ 人参 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	お茶 ミニパン	「けん」「ちゃん」などと炒めて作るけんちん汁です。
24	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
26	月		お茶 おせんべい	ごはん 豆腐のみそ炒め おかかあえ	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ かつお節	米 はいが米 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ほうれん草	お茶 おかし	かつお節からでるだしを味わうおかかあえです。
27	火		お茶 スティックパン	じゃこじゃこごはん 豚汁 ヨーグルト	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 こんにやく じゃがいも	小松菜 人参 大根 ごぼう ねぎ	お茶 クラッカー	じゃこと大豆には歯や骨を強くする栄養があります。
28	水		お茶 おせんべい	バターロール 野菜サラダ まり揚げ	鶏肉 豆腐	パン ながいも パン粉 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ	キャベツ しそ 玉ねぎ 人参	お茶 すいか	とよかわ とくさん しょうがいはい あ 豊川特産のあの食材が入るまり揚げです。
29	木	誕生会	お茶 おせんべい	カレーライス コールスローサラダ バナナ	鶏肉 鶏卵	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり バナナ	お茶 フルーツポンチ (手作り)	かま つく 釜で作るカレーは食材のうまみがたっぷりです。
30	金		お茶 スティックきゅうり	黒糖パン 豆乳汁 チャプチェ	豚肉 鶏肉 豆乳 白みそ	パン 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ もやし かぼちゃ キャベツ 小松菜	牛乳 おせんべい	はるさめ やさい 春雨と野菜をケチャップ味に仕上げるチャプチェです。

◎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499Kcal たんぱく質19.5g 脂質14.8g 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453Kcal たんぱく質17.1g 脂質12.7g 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。
ゆでる野菜は食べやすい固さにゆでる。
②Aをよく混ぜる。
③材料をあえる。