



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		
2	月		お茶 おせんべい	ごはん 梅おひたし じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり 練梅	お茶 ヨーグルト 昆布	うめ きせつ か つか からだげんき 梅は季節の変わりめの疲れた体を元気にしてくれます。
3	火		お茶 おせんべい	ごはん 中華スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 はんぺん	米 油 砂糖 片栗粉	きくらげ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 小松菜	牛乳 おせんべい	いろいろな食材の栄養がとれる八宝菜です。
4	水		お茶 おせんべい	小麦の匠 夏野菜のスープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ オクラ 玉ねぎ	牛乳 バナナ	スープにはどんな夏野菜が入っているかな。
5	木	歯科健診	牛乳	ごはん 切り昆布の煮物 パンサンスー	刻み昆布 油揚げ さつまあげ 鶏肉 鶏卵 ハム	米 砂糖 春雨	人参 たけのこ きゅうり	牛乳 ごぼうのからあげ	保育園で人気のパンサンスーです。
6	金		お茶 おせんべい	納豆チャーハン 石狩汁 ゼリー	納豆 鶏肉 さかな 豆腐 合わせみそ ゼリー	米 油 バター	ねぎ 人参 コーン しめじ 小松菜	お茶 飲むヨーグルト 小魚	大豆からつくられる納豆のいるチャーハンです。
7	土			おにぎり から揚げ 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		
9	月		お茶 ヨーグルト	ごはん 豆乳汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 豆乳 白みそ	米 春雨 油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ エリンギ 人参 コーン 小松菜	牛乳 おせんべい	大豆からつくられる豆乳は体をつくる栄養があります。
10	火		お茶 おせんべい	ごはん 五色きんぴら 磯和え	豚肉 ひじき 青のり かつお節	米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 えのき	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	五色はいろいろな食材が入る料理のことをいいます。
11	水		お茶 おせんべい	黒糖食パン スープ 甘辛肉団子 レタス	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ レタス もやし 人参 チンゲン菜	牛乳 ゆでとうもろこし	給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
12	木	内科健診	お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 ひじきの中華和え	さかな 赤みそ ひじき	米 砂糖 ごま油	なす キャベツ きゅうり 人参 コーン	お茶 (手作り) コーンの蒸しパン	保育園で人気の煮魚です。
13	金		お茶 ゼリー	黒糖パン 中華スープ 酢豚	豚肉 わかめ	パン 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ パプリカ ピーマン もやし ねぎ	牛乳 おせんべい	いろいろな良い食材の組み合わせを楽しむ酢豚です。
14	土			おにぎり から揚げ 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		
16	月		お茶 おかし	ごはん トマトスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 ベーコン	米 じゃがいも マカロニ 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン オクラ なす しめじ トマト	牛乳 きらずあげ	カレー粉を加えて一味違う味に仕上げます。
17	火		お茶 ヨーグルト	ごはん 切干大根の炒り煮 トマトのサラダ チーズ	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 チーズ	米 油 砂糖	切干大根 人参 トマト 玉ねぎ しそ	牛乳 いもけんぴ	トマトのサラダには豊川特産のあの食材が入ります。
18	水		お茶 おせんべい	黒糖パン スープ 錦揚げ レタス	さかな	パン 小麦粉 油	人参 ねぎ レタス かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 とうもろこし	色とりどりの様子を表した錦揚げです。
19	木		牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが ちりじゃこサラダ	豚肉 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ きぬさや レタス きゅうり	お茶 (手作り) 岩石揚げ	炒ったじゃこの香ばしい匂いや味を楽しむサラダです。
20	金		お茶 スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 ゼリー	豚肉 鶏卵 わかめ 高野豆腐 赤みそ ゼリー	米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ	お茶 飲むヨーグルト クラッカー	小松菜には不足しがちな栄養が含まれています。
21	土			おにぎり から揚げ 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		
23	月		お茶 おせんべい	ごはん ポークビーンズ コーンサラダ	大豆 豚肉	米 油 じゃがいも マヨドレ	人参 玉ねぎ トマト パセリ コーン キャベツ きゅうり	牛乳 おせんべい	豚肉(ポーク)と大豆(ビーンズ)をトマトで煮ます。
24	火		お茶 (手作り) 粉ふきいも	ごはん けんちん汁 卵の花炒め	おから 刻み昆布 豚肉 厚揚げ 合わせみそ	米 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ 大根 ねぎ	牛乳 メロン	おからには不足しがちな栄養があります。
25	水		お茶 おせんべい	刻み昆布ごはん みそ沢煮 味噌ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	お茶 おかし	昆布には歯や骨を強くする栄養があります。
26	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 チーズ	鶏肉 チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	お茶 ゼリーアラモード	給食室の大きな釜で煮込んでつくるカレーライスです。
27	金		お茶 おせんべい	ツナの混ぜご飯 肉団子スープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉	人参 ごぼう ねぎ 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ	お茶 ミニパン	いろいろな食材の食感を楽しむ混ぜごはんです。
28	土			おにぎり から揚げ 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		
30	月		牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり煮 ゴマネーズサラダ	豚肉 ツナ	米 マヨドレ 砂糖 ごま	キャベツ 人参 しいたけ レモン ねぎ 切干大根 きゅうり	牛乳 バナナ	豚肉と野菜にあの食材をたしてさっぱり仕上げます。

◎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501Kcal たんぱく質20.1g 脂質15.9g 塩分1.4g (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452Kcal たんぱく質17.5g 脂質13.4g 塩分1.2g
◎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!

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。

発音がよくなるよ

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 → →
*給食のレシピも掲載しています。



ごぼうのから揚げ



材料 (作りやすい分量)

- ごぼう 1本
- A { しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1強
- 片栗粉・揚げ油 適量

よくかむ食材の代表のごぼうのから揚げは人気メニューです。
6月は香りや味の良い「新ごぼう」が出回る時期ですよ。

作り方

- ①ごぼうはささがきにする。Aと水(大さじ1)と煮る。
- ②汁気を切って片栗粉をまぶし、油でからりと揚げる。