

2023年度6月 献立表  保育室ピア・ピア



梅雨の時期がやってまいりました。気温の変化が著しく、いつも元気な子どもたちも体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいを心がけていきましょう☆

日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	I補キ - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1・15・29	木	牛乳 ウエハース	ふりかけご飯 鶏肉のぎじ焼き 納豆和え 味噌汁	牛乳 黒ごまマフィン	牛乳/鶏肉/納豆 きな粉/鶏卵	米/上白糖/油 /ふ/薄力粉/ バター/ごま	ほうれんそう/もやし にんじん/たまねぎ	497 22.9 17.9
2・16	金	牛乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 ポークビーンズ コールスロー	牛乳 りんご 塩無しクラッカー	牛乳/豚肉/ 大豆水煮/豆腐 しらす干し	米/じゃがいも 上白糖/油 ごま/ごま油 片栗粉	たまねぎ/にんじん キャベツ/コーン わかめ/こまつな	505 20.6 10.5
3・17	土	牛乳 おせんべい	鶏そぼろ丼 青菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 クッキー 胚芽クラッカー	牛乳/鶏ひき肉 かつお削り節	米/油/ふ 上白糖	たまねぎ/グリーンピース もやし/ほうれんそう にんじん/だいこん	427 17.6 15.1
5・19	月	牛乳 おせんべい	ごはん すまし汁 かれないのみぞ焼き きんぴらごぼう キウイ	牛乳 フライドポテト	牛乳/かれない	米/油/上白糖 ごま/じゃが芋	ごぼう/にんじん 長ねぎ/なめこ キウイフルーツ	353 17.1 7.8
6・20	火	牛乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し オレンジ	牛乳 きなこクッキー	牛乳/鶏肉 さつま揚げ/鶏卵 油揚げ/きな粉	米/上白糖/油 /薄力粉/ バター	たまねぎ/こまつな にんじん/だいこん さつま芋/オレンジ	493 22 14.9
7・21	水	牛乳 ウエハース	ごはん スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 ひじきごはん	牛乳/豆腐 大豆水煮 豚ひき肉	米/上白糖 片栗粉/ごま油 はるさめ	たまねぎ/にんじん きゅうり/ちんげんさい えのきたけ/ひじき	516 17.2 12.9
8・22	木	牛乳 おせんべい	ごはん 味噌汁 松風焼き 切干大根の煮物	牛乳 ヨーグルトホットケーキ	牛乳/鶏ひき肉 凍り豆腐/鶏卵 ヨーグルト	米/パン粉 上白糖/ごま 油/薄力粉	たまねぎ/切干大根 にんじん/ぶなしめじ こまつな/かぼちゃ	480 20.6 17.4
9・23	金	牛乳 ビスケット	ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ おかか和え	牛乳 バナナ おせんべい	牛乳/鶏肉 かつお節/豆腐	米/上白糖 薄力粉/片栗粉 油	しょうが/キャベツ にんじん/わかめ バナナ	399 17.5 12.8
10・24	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン 塩昆布和え 味噌汁	牛乳 ビスケット クラッカー	牛乳/ツナ	米/ごま油	長ねぎ/にんじん ピーマン/もやし こまつな/塩昆布 たまねぎ/キャベツ	356 12.3 9.4
12・26	月	牛乳 おせんべい	鶏うどん ゆかり和え バナナ	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳/鶏肉	うどん/油/米	たまねぎ/にんじん ほうれんそう/だいこん きゅうり/バナナ	465 19.9 11.9
13・27	火	牛乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き (アスパラのお浸し付) ひじきの煮物	牛乳 きなこパン	牛乳/さけ かつお削り節 油揚げ/豆腐 きな粉	米/油/上白糖 ごま油/食パン	アスパラガス/ひじき にんじん/なめこ	410 22.6 10.9
14・28	水	牛乳 クッキー	チキンカレーライス フレンチサラダ オレンジ	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳/鶏肉	米/じゃが芋 油/片栗粉 上白糖 スパゲッティ	たまねぎ/にんじん わかめ/キャベツ コーン/オレンジ ピーマン	435 20.2 12.7
30	金	牛乳 おせんべい	食パン ポークビーンズ コールスロー コンソメスープ	牛乳 五平餅	牛乳/豚肉/大豆 水煮/豆腐	食パン/上白糖 じゃが芋米 ごま/ごま油	たまねぎ/にんじん キャベツ/コーン わかめ/こまつな	437 20.4 11.2

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麴（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※離乳食完了期（ぱくぱく期）は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





食中毒に注意



気温が高くなってくる6~10月に多く発生します。温度、水分、栄養が多いほど食中毒菌が活動しやすくなります。

園でも細心の注意を払って給食を作る環境を整え子どもたちにおいしく安全な給食を提供しています。

ここでポイントは

- ・栄養は下げることが難しい為そのまま
- ・温度と水分は少なく(下げる)
- ・菌の繁殖を抑制する食材を付け加える

今回は、菌を抑制する効果のある食材の一部をご紹介します。(下部参照)



ごはん前のテーブルもきれいに ✨



6/4 は虫歯予防デー

虫歯になると食事をおいしく食べられず、よく噛むこともできず消化にも影響があります。

食後に水やお茶を飲む習慣も虫歯予防につながります。



歯磨きでイヤイヤしたら

「歯磨きの時間がイヤ!」ではなく、楽しい時間になるような工夫

- ・はみがきのお歌に合わせてはみがき♪
- ・はみがきアプリを使ってみる。
- ・家族と一緒に歯磨きをして、お互いに仕上げみがきをしよう。
- ・歯医者さんごっこしながらはみがき。

子どもの興味に合わせたものを選んでね♪



初夏の疲れをとる「ゆかり、梅」

柑橘類、酢、梅、ゆかりなどに含まれる酸っぱい味と香りは、味覚と嗅覚を刺激して疲れをとる効果があります。

【ふりかけのゆかりの使い道】

1. ごはんにかける
2. 淡色野菜に混ぜる
3. 白身魚・鶏ひき肉の下味に



ほのかに香るしその風味があり、塩よりも少ない量で済むため塩減効果があります。チューブ練り梅も少量で使いやすく、時短になり梅好きにはたまりません。お好みでどうぞ。

旬の食材 6月はアスパラガス

アスパラガスは電子レンジを使って時短調理ができます。

かたい下3cm位を切り、洗った後そのまま全体をラップで包み、1本なら500w30秒目安にレンジしておいしくいただけます。

めんつゆやかつお節などお好みの調味料で味付けをして1品完成です。

カットはキッチンばさみを使うと、まな板・包丁を使わず時短になります。

