



6月の献立表

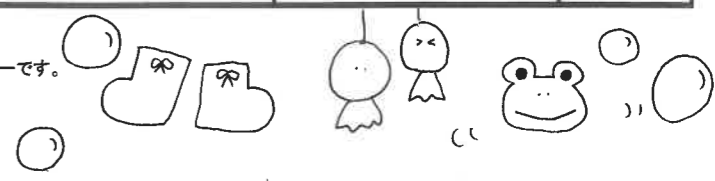
令和6年度 一里山ひかりこども園



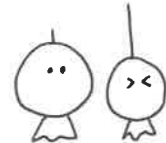
日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	土	御飯 豚肉の香味焼き おくらのお浸し みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ねぎ にんにく ・おくら 人参 かつお節 ・もやし えのき 人参 玉ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 250kcal 以 388kcal
2	日				
3	月	御飯 マーボー豆腐 切干としらたきの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ 生姜 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり 中華だし 生姜 ・ごま油 ・鶏ひき肉 しいたけ 玉ねぎ ニラ 中華だし ごま油	(am) ハイハイ (pm) 豆乳お好み焼き	未 410kcal 以 496kcal
4	火	御飯 ♥あじのかば焼き かぼちゃの炒め煮 みそ汁	・米 ・あじ 生姜 ・かぼちゃ れんこん エリンギ にんにく ・玉ねぎ 人参 みずな 里芋	(am) みかんゼリー (pm) フルーツカクテル	未 433kcal 以 516kcal
5	水	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーとツナの梅マヨ和え 五目みそ汁	・米 ・卵 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン ・ブロッコリー ツナ マヨネーズ 梅肉 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ 油揚げ	(am) 野菜ハイハイ (pm) チーズマフィン	未 429kcal 以 557kcal
6	木	御飯 鶏のから揚げ ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 にんにく ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ 白ごま ・玉ねぎ なめこ ねぎ	(am) ミニサラダ (pm) ☆フルーチェ	未 491kcal 以 594kcal
7	金	(保育参加) 御飯 ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 卵 調整豆乳 パン粉 ・じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ ピーマン ・ほうれん草 人参 玉ねぎ	(am) あんぱんまんせんべい (pm) わかめ御飯	未 480kcal 以 593kcal
8	土	ナポリタン キャベツとしめじのバター醤油炒め わかめスープ	・スパゲティ ウイナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン ・黄ピーマン ・キャベツ 玉ねぎ しめじ 鶏ひき肉 ・もやし わかめ 人参	(am) ハイハイ	未 193kcal 以 267kcal
9	日				
10	月	御飯 ☆チキンのチーズ焼き ♥ブロッコリーとえびのサラダ オニオンスープ	・米 ・鶏もも肉 とろけるチーズ ・ブロッコリー えび 卵 マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) ハイハイ (pm) あんこトースト	未 475kcal 以 597kcal
11	火	御飯 たらこのガーリックマヨ焼き じゃが芋の千切り炒め ☆コーンスープ	・米 ・たらこ マヨネーズ にんにく ・じゃが芋 人参 ピーマン 鶏ひき肉 玉ねぎ ・コーンスープ	(am) みかんゼリー (pm) ♪ハーベスト	未 427kcal 以 518kcal
12	水	豚丼 おくらとかまぼこの海苔和え 五目みそ汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ 生姜 ・おくら かまぼこ 刻みのり かつお粉 ・なす 人参 里芋 ごぼう 油揚げ ねぎ	(am) 野菜ハイハイ (pm) クッキー	未 447kcal 以 597kcal
13	木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜ともやしの和え物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・厚揚げ 豚ひき肉 えのき 人参 玉ねぎ ・チンゲンサイ もやし 人参 コーン 卵 ・調整豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ 人参	(am) ミニサラダ (pm) ☆プリン	未 446kcal 以 526kcal
14	金	御飯 ♥カレイの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・カレイ オイスターソース ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン しいたけ ごま油 ・オイスターソース ・黒きくらげ 人参 玉ねぎ 中華だし	(am) あんぱんまんせんべい (pm) チーズおかかおにぎり	未 441kcal 以 533kcal
15	土	御飯 豚肉とたまねぎのソテー コロコロサラダ 野菜スープ	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・かぶ 人参 しめじ 鶏ひき肉	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 267kcal 以 412kcal
16	日				

17	月	御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め キャベツのツナ和え わかめスープ	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 生姜 ・キャベツ 人参 ツナ ・玉ねぎ わかめ 人参	(am) ハイハイ (pm) ♪バタークッキー	未 419kcal 以 554kcal
18	火	御飯 鮭の西京焼き ピーマンとひき肉の甘辛炒め 五目汁	・米 ・鮭 ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・木綿豆腐 ほうれん草 大根 里芋 人参 油揚げ	(am) みかんゼリー (pm) ☆でっちゃんかん 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 435kcal 以 515kcal
19	水	(保育参加) 御飯 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ ズッキーニのスープ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・ズッキーニ 豚もも肉 玉ねぎ 人参	(am) 野菜ハイハイ (pm) 麩のラスク	未 410kcal 以 522kcal
20	木	御飯 浦上そばろ ブロッコリーのごま酢和え 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 もやし ごぼう 人参 さつま揚げ ・ブロッコリー ちくわ 人参 白ごま ・なす 人参 里芋 ごぼう 油揚げ ねぎ	(am) ミニサラダ (pm) おからドーナツ	未 460kcal 以 534kcal
21	金	御飯 鯖の生姜焼き 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・鯖 生姜 ・高野豆腐 しいたけ 人参 鶏ひき肉 糸みつば ・人参 なめこ ねぎ	(am) あんぱんまんせんべい (pm) 果物のヨーグルト和え	未 446kcal 以 542kcal
22	土	豚肉チャーハン 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 中華だし 青のり ・鶏ささ身 きゅうり すりごま ・春雨 大根 人参 たけのこ わかめ コーン 中華だし	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 179kcal 以 309kcal
23	日				
24	月	御飯 厚揚げのトマト煮込み コールスローサラダ かぼちゃポタージュ	・米 ・厚揚げ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 トマトピューレ ・キャベツ 人参 ・かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 パセリ	(am) ハイハイ (pm) マカロニきな粉	未 433kcal 以 525kcal
25	火	(伝統食 鳥取県) 御飯 なすの味噌炒め 梅サラダ ★ちくわのすまし汁	・米 ・なす ピーマン 人参 鶏ひき肉 ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	(am) みかんゼリー (pm) レモントースト	未 472kcal 以 576kcal
26	水	御飯 厚焼き卵 海苔風味サラダ みそ汁	・米 ・卵 ツナ 人参 玉ねぎ ・小松菜 もやし 人参 しらす干し 刻みのり マヨネーズ ・人参 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 野菜ハイハイ (pm) フライドポテト	未 437kcal 以 559kcal
27	木	カレーライス ブロッコリーと大豆のサラダ 野菜スープ	・米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・大根 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉	(am) ミニサラダ (pm) パナナと♪リッツ	未 458kcal 以 544kcal
28	金	御飯 カレイの煮つけ きゅうりと人参の昆布和え 五目みそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・きゅうり 人参 塩こんぶ ・里芋 玉ねぎ 人参 ねぎ 油揚げ	(am) あんぱんまんせんべい (pm) にんじん御飯	未 428kcal 以 516kcal
29	土	御飯 鶏肉のごま味噌焼き しらたきのきんぴら風 豆腐すまし汁	・米 ・鶏もも肉 白ごま ・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油 ・木綿豆腐 玉ねぎ えのき 人参	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 265kcal 以 409kcal
30	日				

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぼんだ組の6月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。



作成者	責任者	保育主任	園長



6月の献立表(中期)

令和6年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	土	御飯 鶏肉の香味焼き みそ汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・もやし 人参 かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
2	日			
3	月	御飯 マーボー豆腐 スープ	・米 ・鶏むね肉 絹ごし豆腐 きゅうり ・麩 人参 ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)豆乳お好み焼き (小麦粉 無調整豆乳 鶏むね肉 キャベツ)
4	火	御飯 カレイのかば焼き スティックかぼちゃ みそ汁	・米 ・カレイ 小麦粉 ・かぼちゃ ・玉ねぎ 人参 みずな	(am)市販菓子 (pm)バナナ
5	水	御飯 厚焼き卵 五目みそ汁	・米 ・卵黄 鶏むね肉 ピーマン ・ブロッコリー ジャが芋 わかめ	(am)市販菓子 (pm)チーズ蒸しパン (小麦粉 チーズ ベーキングパウダー)
6	木	御飯 鶏肉と野菜のあんかけ みそ汁	・米 ・鶏むね肉 人参 玉ねぎ ・かぼちゃ ほうれん草 麩	(am)市販菓子 (pm)りんごのすりおろし
7	金	御飯 ハンバーグ 野菜スープ	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 ・じゃが芋 トマト 人参	(am)市販菓子 (pm)おかかごはん (米 かつお粉)
8	土	ナポリタン風 わかめスープ	・うどん 鶏むね肉 玉ねぎ ピーマン トマト ・わかめ もやし キャベツ	(am)市販菓子
9	日			
10	月	御飯 チキンのチーズ焼き ブロッコリーのスティック オニオンスープ	・米 ・鶏むね肉 チーズ ・ブロッコリー ・玉ねぎ 人参	(am)市販菓子 (pm)あんこパン (食パン こしあん)
11	火	御飯 たらのソテー ポタージュ	・米 ・たら ・じゃが芋 人参 牛乳	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
12	水	鶏井 大根のスティック みそ汁	・米 鶏むね肉 玉ねぎ ・大根 ・なす 人参 麩	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー (小麦粉 片栗粉 砂糖 サラダ油)
13	木	御飯 豆腐のそぼろ煮 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・豆腐 鶏むね肉 小松菜 ・かぼちゃ もやし 無調整豆乳	(am)市販菓子 (pm)プリン (卵黄 牛乳)
14	金	御飯 カレイの旨煮 人参スティック スープ	・米 ・カレイ ピーマン ・人参 ・白菜 わかめ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)チーズおかか粥 (米 チーズ かつお粉)
15	土	御飯 鶏肉と玉ねぎの炒め物 野菜スープ	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・かぶ 人参 ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)市販菓子

16	日			
17	月	御飯 鶏肉のじゃがトマト炒め わかめのとろみスープ	・米 ・鶏むね肉 ジャが芋 トマト ・わかめ ツナ キャベツ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
18	火	御飯 鮭の西京焼き 大根スティック 五目汁	・米 ・鮭 ・大根 ・ほうれん草 人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)あんこ蒸しパン (小麦粉 こしあん ベーキングパウダー)
19	水	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 ズッキーニのスープ	・米 ・鶏むね肉 ジャが芋 きゅうり ・ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am)市販菓子 (pm)麩のミルク焼き (麩 牛乳)
20	木	御飯 鶏肉と野菜の炒め物 五目みそ汁	・米 ・鶏むね肉 もやし ブロッコリー ・なす わかめ かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)おから蒸しパン (小麦粉 おから ベーキングパウダー)
21	金	御飯 カレイと野菜の旨煮 みそ汁	・米 ・カレイ 人参 玉ねぎ ・高野豆腐 ほうれん草 大根	(am)市販菓子 (pm)バナナ
22	土	鶏肉チャーハン スティックきゅうり スープ	・米 鶏むね肉 ピーマン ・きゅうり ・大根 人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
23	日			
24	月	御飯 豆腐のトマト煮 ポタージュ	・米 ・豆腐 鶏むね肉 トマトピューレ ・かぼちゃ キャベツ 牛乳	(am)市販菓子 (pm)マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)
25	火	御飯 味噌炒め すまし汁	・米 ・鶏むね肉 なす ピーマン ・かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)ミルクトースト (食パン 牛乳)
26	水	御飯 ツナの炒め物 かき玉汁	・米 ・ツナ 人参 玉ねぎ ・卵黄 小松菜 もやし わかめ	(am)市販菓子 (pm)スティックポテト (じゃがいも)
27	木	御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ジャが芋 人参 ・ブロッコリー 玉ねぎ 大根	(am)市販菓子 (pm)バナナと市販菓子
28	金	御飯 カレイの煮つけ スティックきゅうり みそ汁	・米 ・カレイ ・きゅうり ・麩 玉ねぎ なす	(am)市販菓子 (pm)人参粥 (米 人参)
29	土	御飯 鶏肉の味噌焼き 豆腐のすまし汁	・米 ・鶏むね肉 ・豆腐 ほうれん草 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
30	日			

【だしについて】

こんぶだしには旨味成分であるグルタミン酸が含まれており、羊水や母乳にもグルタミン酸が含まれています。旨味は赤ちゃんにとっておなかの中から慣れ親しんでいる味なので、本園では初期からこんぶだしを使用しています。

成長に必要なたんぱく質・ビタミンD・鉄をとるために、中期・後期になるとかつお節を使用しています。

【だしの取り方】

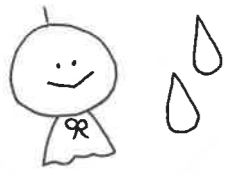
≪かつおだし≫ 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止めてかつお節を一気に入れます。かつお節が鍋底に沈むまで1~2分待ち、ザルでこします。他にも茶こしに少量のかつお節を入れて熱湯やポットのお湯を注ぐとさらに簡単にだしを取れます。

≪こんぶだし≫ 昆布の表面を固く絞った布巾で汚れを取り、鍋に水と昆布を入れ10分以上置きます。

弱火にかけ鍋底に泡ができたなら昆布を取り出し、臭みをとるため一度沸騰させます。

作成者	責任者	保育主任	園長





6月の献立表(後期)

令和6年度 一里山ひかりこども園



日曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1 土	御飯 豚肉の香味焼き みそ汁	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ ・もやし 人参 かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
2 日			
3 月	御飯 マーボー豆腐 スープ	・米 ・豚ひき肉 絹ごし豆腐 きゅうり ・切干大根 人参 ほうれん草 しいたけ	(am)市販菓子 (pm)豆乳お好み焼き (小麦粉 無調整豆乳 鶏むね肉 キャベツ)
4 火	御飯 カレイのかば焼き スティックかぼちゃ みそ汁	・米 ・カレイ 小麦粉 ・かぼちゃ ・玉ねぎ 人参 里芋 みずな	(am)市販菓子 (pm)バナナ
5 水	御飯 厚焼き卵 五目みそ汁	・米 ・卵 豚ひき肉 ピーマン ・ブロッコリー ジャが芋 わかめ	(am)市販菓子 (pm)チーズ蒸しパン (小麦粉 チーズ ベーキングパウダー)
6 木	御飯 鶏肉と野菜のあんかけ みそ汁	・米 ・鶏むね肉 人参 玉ねぎ ・かぼちゃ ほうれん草 なめこ	(am)市販菓子 (pm)りんごのすりおろし
7 金	御飯 ハンバーグ 野菜スープ	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 ・ジャが芋 トマト 人参	(am)市販菓子 (pm)おかかごはん (米 かつお粉)
8 土	ナポリタン風 わかめスープ	・うどん 鶏むね肉 玉ねぎ ピーマン ・わかめ もやし キャベツ	(am)市販菓子
9 日			
10 月	御飯 チキンのチーズ焼き ブロッコリーのスティック オニオンスープ	・米 ・鶏むね肉 チーズ ・ブロッコリー ・玉ねぎ 人参 エリンギ	(am)市販菓子 (pm)あんこパン (食パン こしあん)
11 火	御飯 たらのソテー ポターージュ	・米 ・たら ・ジャが芋 人参 牛乳	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
12 水	豚丼 大根のスティック みそ汁	・米 豚ひき肉 玉ねぎ ・大根 ・なす 人参 里芋	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー (小麦粉 片栗粉 砂糖 サラダ油)
13 木	御飯 豆腐のそぼろ煮 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・豆腐 豚ひき肉 えのき チンゲン菜 ・かぼちゃ もやし 無調整豆乳	(am)市販菓子 (pm)プリン (卵 牛乳)
14 金	御飯 カレイの旨煮 人参スティック スープ	・米 ・カレイ ピーマン ・人参 ・白菜 わかめ しいたけ	(am)市販菓子 (pm)チーズおかか粥 (米 チーズ かつお粉)
15 土	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜スープ	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ ・かぶ 人参 しめじ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子

16 日			
17 月	御飯 鶏肉のじゃがトマト炒め わかめのとろみスープ	・米 ・鶏むね肉 ジャが芋 トマト ・わかめ ツナ キャベツ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
18 火	御飯 鮭の西京焼き 大根スティック 五目汁	・米 ・鮭 ・大根 ・ほうれん草 里芋 人参 しめじ	(am)市販菓子 (pm)あんこ蒸しパン (小麦粉 こしあん ベーキングパウダー)
19 水	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 ズッキーニのスープ	・米 ・鶏むね肉 ジャが芋 きゅうり ・ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am)市販菓子 (pm)麩のミルク焼き (麩 牛乳)
20 木	御飯 豚肉と野菜の炒め物 五目みそ汁	・米 ・豚ひき肉 もやし ブロッコリー ・なす わかめ 里芋	(am)市販菓子 (pm)おから蒸しパン (小麦粉 おから ベーキングパウダー)
21 金	御飯 カレイと野菜の旨煮 みそ汁	・米 ・カレイ 人参 玉ねぎ ・高野豆腐 ほうれん草 しいたけ	(am)市販菓子 (pm)バナナ
22 土	豚肉チャーハン スティックきゅうり スープ	・米 豚ひき肉 ピーマン ・きゅうり ・大根 人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
23 日			
24 月	御飯 豆腐のトマト煮 ポターージュ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 トマトピューレ ・かぼちゃ キャベツ 牛乳	(am)市販菓子 (pm)マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)
25 火	御飯 味噌炒め すまし汁	・米 ・鶏むね肉 なす ピーマン ・切干大根 ほうれん草 えのき	(am)市販菓子 (pm)ミルクトースト (食パン 牛乳)
26 水	御飯 ツナの炒め物 かき玉汁	・米 ・ツナ 人参 玉ねぎ ・卵 小松菜 もやし わかめ	(am)市販菓子 (pm)スティックポテト (じゃがいも)
27 木	御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ジャが芋 人参 ・ブロッコリー 大豆 大根	(am)市販菓子 (pm)バナナと市販菓子
28 金	御飯 カレイの煮つけ スティックきゅうり みそ汁	・米 ・カレイ ・きゅうり ・里芋 玉ねぎ なす	(am)市販菓子 (pm)人参粥 (米 人参)
29 土	御飯 鶏肉の味噌焼き 豆腐のすまし汁	・米 ・鶏むね肉 ・豆腐 ほうれん草 えのき	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
30 日			

【だしについて】

こんぶだしには旨味成分であるグルタミン酸が含まれており、羊水や母乳にもグルタミン酸が含まれています。旨味は赤ちゃんにとっておなかの中から慣れ親しんでいる味なので、本園では初期からこんぶだしを使用しています。

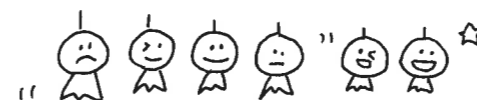
成長に必要なたんぱく質・ビタミンD・鉄をとるために、中期・後期になるとかつお節を使用しています。

【だしの取り方】

《かつおだし》鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止めてかつお節を一気に入れます。かつお節が鍋底に沈むまで1~2分待ち、ザルでこします。他にも茶こしに少量のかつお節を入れて熱湯やポットのお湯を注ぐとさらに簡単にだしを取れます。

《こんぶだし》昆布の表面を固く絞った布巾で汚れを取り、鍋に水と昆布を入れ10分以上置きます。弱火にかけ鍋底に泡ができたなら昆布を取り出し、臭みをとるため一度沸騰させます。

作成者	責任者	保育主任	園長



6月の献立表(完了)

令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	土	御飯 豚肉の香味焼き おくらのお浸し みそ汁	・豚もも肉 玉ねぎ ねぎ にんにく	(am) ハイハイ (pm) ♪野菜ハイハイ	未 250kcal 以 388kcal
2	日				
3	月	御飯 マーボー豆腐 切干としらたきの中華風サラダ 中華スープ	・木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ 生姜 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり パイオン 生姜 ごま油 ・鶏ひき肉 しいたけ 玉ねぎ ニラ パイオン ごま油	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 410kcal 以 496kcal
4	火	御飯 ♥あじのかば焼き かぼちゃの炒め煮 みそ汁	・あじ 生姜 ・かぼちゃ れんこん エリンギ にんにく	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 433kcal 以 516kcal
5	水	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーとツナの梅マヨ和え 五目みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 チーズマフィン	未 429kcal 以 557kcal
6	木	御飯 鶏のから揚げ ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・鶏もも肉 生姜 にんにく ・ごぼう 人参 鶏ささ身 コーン マヨネーズ 白ごま	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ☆ブルーチェ	未 491kcal 以 594kcal
7	金	(保育参加) 御飯 ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	・じゃが芋 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 わかめ御飯	未 480kcal 以 593kcal
8	土	ナポリタン キャベツとしめじのバター醤油炒め わかめスープ	・スパゲティ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 黄ピーマン	(am) ハイハイ	未 193kcal 以 267kcal
9	日				
10	月	御飯 ☆チキンのチーズ焼き ♥ブロッコリーとえびのサラダ オニオンスープ	・ブロッコリー 鶏ささ身 卵 マヨネーズ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 あんこトースト	未 475kcal 以 597kcal
11	火	御飯 たらのガーリックマヨ焼き じゃが芋の千切り炒め ☆コーンスープ	・たら マヨネーズ にんにく	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 ♪あんぱんまんせんべい	未 427kcal 以 518kcal
12	水	豚丼 おくらとかまぼこの海苔和え 五目みそ汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ 生姜 ・おくら 鶏ささ身 刻みのり かつお粉	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 クッキー	未 447kcal 以 597kcal
13	木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜ともやしの和え物 豆乳入りかぼちゃみそ汁		(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ☆プリン	未 446kcal 以 526kcal
14	金	御飯 ♥カレイの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・カレイ しょうゆ ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン しいたけ ごま油 しょうゆ ・黒きくらげ 人参 玉ねぎ パイオン	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズおかおにぎり	未 441kcal 以 533kcal
15	土	御飯 豚肉とたまねぎのソテー コロコロサラダ 野菜スープ	・ごぼう 枝豆 人参 鶏ささ身 マヨネーズ	(am) ハイハイ (pm) ♪野菜ハイハイ	未 267kcal 以 412kcal
16	日				

17	月	御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め キャベツのツナ和え わかめスープ	・鶏もも肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 生姜	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪小魚せんべい	未 419kcal 以 554kcal
18	火	御飯 鮭の西京焼き ピーマンとひき肉の甘辛炒め 五目汁		(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 ☆でつちようかん	未 435kcal 以 515kcal
19	水	(保育参加) 御飯 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ ズッキーニのスープ	・じゃが芋 きゅうり 人参 鶏ささ身 マヨネーズ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 410kcal 以 522kcal
20	木	御飯 蒲上そばろ ブロッコリーのごま酢和え 五目みそ汁	・豚もも肉 もやし ごぼう 人参 さつま揚げ ・ブロッコリー 鶏ささ身 人参 白ごま	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 おからドーナツ	未 460kcal 以 534kcal
21	金	御飯 鯖の生姜焼き 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・鯖 生姜	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 446kcal 以 542kcal
22	土	豚肉チャーハン 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン パイオン 青のり ・春雨 大根 人参 たけのこ わかめ コーン パイオン	(am) ハイハイ (pm) ♪野菜ハイハイ	未 179kcal 以 309kcal
23	日				
24	月	御飯 厚揚げのトマト煮込み コールスローサラダ かぼちゃポタージュ	・厚揚げ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 トマトピューレ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 433kcal 以 525kcal
25	火	(伝統食 鳥取県) 御飯 なすの味噌炒め 梅サラダ ★ちくわのすまし汁	・切干大根 きゅうり 鶏ささ身 梅肉 ・鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 レモントースト	未 472kcal 以 576kcal
26	水	御飯 厚焼き卵 海苔風味サラダ みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フライドポテト	未 437kcal 以 559kcal
27	木	カレーライス ブロッコリーと大豆のサラダ 野菜スープ	・ブロッコリー 大豆 鶏ささ身 マヨネーズ	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 バナナと♪野菜せんべい	未 458kcal 以 544kcal
28	金	御飯 カレイの煮つけ きゅうりと人参の昆布和え 五目みそ汁	・カレイ 生姜	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 428kcal 以 516kcal
29	土	御飯 鶏肉のごま味噌焼き しらたきのきんぴら風 豆腐すまし汁	・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油	(am) ハイハイ (pm) ♪野菜ハイハイ	未 265kcal 以 409kcal
30	日				

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の6月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。

わんぱくだより

6月号 令和6年度 5月31日発行 調理

梅雨の季節がやってきました☔

じめじめとする梅雨の季節には、気温が上昇するので食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。

細菌性の食中毒は5月から10月のこの時期が多いので注意しましょう！

☆食中毒を予防するために☆

①菌を付けない

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように手洗いをしっかり行いましょう。

②菌を増やさない

肉や魚などの生鮮食品はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

③菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。食べ物の中心までしっかりと火を通して調理しましょう。

暑い時期は特に「カビ」にも気をつけましょう。

カビは食べ物の匂いや味を変えてしまったり、腐らせたりします。洗って、加熱しても「カビ毒」が残っている恐れがあります。カビが生えた食品は食べないでください。

おすすめレシピ

マゼドアンサラダ (以上児1人分)

- ・じゃがいも 29g
- ・きゅうり 10g
- ・人参 11g
- ・ハム 10g
- ・マヨネーズ 4g
- ・塩 0.2g

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき、サイコロに切って水にさらしておく。
- ②人参、きゅうりも同じようにサイコロに切る。
- ③ハムはさいの目切りにしておく。
- ④水気を切ったじゃがいも、人参、きゅうり、ハムをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑤マヨネーズと塩を入れてまんべんなく混ぜたら出来上がり。

★4月から6月は、新じゃがいもがおいしい季節です★
新じゃがいもは、通常より早く収穫したじゃがいものこと。熟成させないので水みずしく、皮が薄いのが特徴です。ホクホク感が強いので、それを活かした『粉ふき芋』や『ポテトサラダ』『コロッケ』や蒸してバターをのせ『じゃがバター』にしても美味しいです。

よく噛んで食べよう！

6月4日は「む(六)し(四)」の語呂合わせから虫歯予防デーです。健康な歯を保つために、よく噛んで食べることが大切です。

☆よく噛んで食べると…

- ①唾液が分泌されて虫歯予防につながる。
- ②脳の満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐ。
- ③唾液などの消化液が分泌されて消化を助け、胃腸の負担を減らす。
- ④口まわりの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり言葉の発音もよくなる。
- ⑤食材本来の味が分かるようになり味覚が発達する。

石更い食材

イカ・エビ・ご(ま)う・れんこん・たけのこ など…

彈力の強い食材

団子や、かまぼこなどの練り製品 など