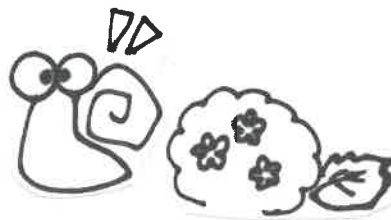




# 6月の献立表



令和5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	木	御飯 回鍋肉 切干しらたきの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・豚もも肉 人参 キャベツ ピーマン しいたけ ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり ごま 生姜 ごま油 ・鶏ひき肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ 生姜	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 あんこトースト	未 421kcal 以 506kcal
2	金	(保育参加) ☆ミートスパゲッティー ポテトサラダ おくらスープ	・スパゲッティー 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく 人参 小麦粉 トマトピューレ ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ・オクラ コーン 人参 玉ねぎ わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 梅おにぎり	未 453kcal 以 576kcal
3	土	御飯 鶏肉のすき焼き風煮 キャベツと卵の和え物 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 焼き豆腐 しらたき 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき ・キャベツ 卵 人参 ごま ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未:野菜ハイハイ 以:ぱりんこ	未 221kcal 以 347kcal
4	日				
5	月	御飯 ☆鶏の唐揚げ 春雨サラダ さつま汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 にんにく ・白菜 もやし きゅうり みかん ごま油 ・さつま芋 大根 人参 白菜 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 バナナとトハーパーベスト	未 443kcal 以 560kcal
6	火	(郷土料理:山形) 御飯 鮭の照り焼き じゃが芋きんぴら ★納豆汁	・米 ・鮭 ・じゃが芋 人参 ピーマン ハム ・納豆 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ★ずんだケーキ	未 442kcal 以 523kcal
7	水	御飯 オムレツ ♥れんこんとひじきの ツナマヨサラダ ズッキーニのスープ	・米 ・卵 牛乳 ほうれん草 ベーコン チーズ ・れんこん 人参 ひじき ツナ マヨネーズ ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参 にんにく	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 400kcal 以 505kcal
8	木	御飯 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーのごま酢和え 五目みそ汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 大根 ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 ごま ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 443kcal 以 518kcal
9	金	御飯 カレーの煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁	・米 ・カレー 生姜 ・高野豆腐 しいたけ 人参 鶏ひき肉 みつば ・豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 板こんにやく 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 シュガートースト	未 461kcal 以 568kcal
10	土	牛肉の味噌丼 梅サラダ ちくわのすまし汁	・米 牛もも肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・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 白ねぎ	(am) ハイハイ	未 230kcal 以 318kcal
11	日				
12	月	御飯 ♥厚揚げとキャベツの 甘味噌炒め ピーマンのツナ和え すまし汁	・米 ・豚ひき肉 生揚げ キャベツ ごま油 にんにく 生姜 ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・小松菜 人参 えのき かまぼこ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 478kcal 以 597kcal
13	火	御飯 たらの生姜煮 なすの甘辛炒め 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・たら 生姜 ・なす ベーコン 人参 いんげん まいたけ ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 439kcal 以 535kcal
14	水	カレーライス ミモザサラダ おしむぎスープ	・米 鶏もも肉 生姜 にんにく 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・押し麦 玉ねぎ 人参 かぼちゃ マッシュルーム ホールトマト	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆でつちようかん	未 415kcal 以 510kcal
15	木	御飯 ひじきハンバーグ コールスローサラダ 白菜スープ	・米 ・豚ひき肉 ひじき 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 ・キャベツ 人参 ・白菜 玉ねぎ 人参 ベーコン 春雨	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 トバタークッキー	未 466kcal 以 598kcal

16	金	御飯 鮭の西京焼き かぼちゃの煮物 のっぺい汁	・米 ・鮭 ・かぼちゃ ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 わかめ御飯	未 461kcal 以 559kcal
17	土	御飯 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 生姜 ・もやし なら 人参 卵 ・アスパラガス 油揚げ わかめ 人参	(am) ハイハイ (pm) 未:野菜ハイハイ 以:ぱりんこ	未 276kcal 以 423kcal
18	日				
19	月	御飯 マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ 中華風コンスープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ 生姜 ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・コーンクリーム 干しいたけ 人参 卵 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 421kcal 以 511kcal
20	火	御飯 鯖のおろし煮 ひじきとじゃが芋の炒り煮 豆腐みそ汁	・米 ・鯖 生姜 大根 ・じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 絹さや ・木綿豆腐 わかめ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 446kcal 以 536kcal
21	水	(保育参加) 御飯 厚焼き卵 小松菜ともやしの和え物 なめこみそ汁	・米 ・卵 干しいたけ 人参 葉ねぎ 鶏ひき肉 ・小松菜 もやし 人参 コーン ・木綿豆腐 なめこ みつば	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フライドポテト	未 419kcal 以 537kcal
22	木	御飯 生揚げのトマト煮込み ブロッコリーと大豆のサラダ オニオンスープ	・米 ・生揚げ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 にんにく カレー粉 ホールトマト ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 鶏ひき肉	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 かぼちゃのケーキ	未 482kcal 以 587kcal
23	金	御飯 魚の梅焼き ピーマンとひき肉の甘辛炒め すまし汁	・米 ・鯖 梅肉 かつお節 ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 プリン	未 432kcal 以 516kcal
24	土	御飯 鶏肉の照り焼き きゅうりと人参の昆布和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 小麦粉 生姜 ・きゅうり 人参 塩昆布 ・大根 しめじ わかめ	(am) ハイハイ (pm) 未:野菜ハイハイ 以:ぱりんこ	未 235kcal 以 364kcal
25	日				
26	月	御飯 肉じゃが 納豆和え 麩のすまし汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにやく 絹さや ・納豆 なら 人参 もやし ・麩 みつば えのき 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆クッキー	未 478kcal 以 596kcal
27	火	御飯 たらの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・たら 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 ・チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ベーコン ごま油	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 トホームパイ	未 452kcal 以 527kcal
28	水	御飯 鶏肉のマーメイド焼き コロコロサラダ ポタージュ	・米 ・鶏もも肉 マーメイドジャム ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・かぼちゃ 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ひじきの御飯	未 449kcal 以 573kcal
29	木	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 オクラとかまぼこの海苔和え 京風みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ・オクラ かまぼこ のり かつお節 ・大根 人参 水菜 里芋 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 433kcal 以 510kcal
30	金	御飯 ♥さわらのレモン照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	・米 ・鯖 ・小松菜 人参 油揚げ ちくわ ・わかめ 人参 もやし	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 416kcal 以 499kcal

※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、☆はばんだ組の月6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、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcal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

## わんぱくだより

6月号 令和5年度 5月31日発行 調理

1年の流れは早いもので、あっという間に春が過ぎ「梅雨」の季節となりました。

6月は気温・湿度が高く、食中毒が増える時期になってきます。

食中毒予防にまず大切なことは「手洗い・うがい」です。

ご家庭で丁寧に手を洗うこと、うがいなど振り返って食中毒だけでなく他の病気などにも気を付けていきましょう。

### ◆ゆっくりとよく噛んで食べよう◆

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。

忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物が好まれるようになったことなどが原因だと言われています。

よく噛むことで唾液の分泌量が増え食事の消化や吸収を助け、早食いの人に比べて肥満になりにくくなります。

また、あご周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。

歯並びのためにも、あごの発達を促し永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

### ★ゆっくりとよく噛むためのポイント

→水分を摂るタイミングに注意する

多くの食べ物が口の中に入っている状態で麦茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの間は、水分を補わない方が、料理を味わうこともできます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

→噛む強さより回数を重視する。

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近では上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えていきます。硬いものをガキガキと噛むのではなく、モグモグと口を開いた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。



× 口を開いた状態での上下の動き

○ 口を閉じた状態での上下・左右の動き

→時間と心にゆとりを持つ

子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。子どもの食が進まない時には、声をかけ、一口食べさせてあげながら、スピードアップをはかしましょう。周囲の大人がおおらかな気持ちで接してあげることが大切です。

### おすすめレシピ「梅サラダ」

大根を乾燥させた切干大根は水分が抜けるので100gあたりの栄養素が格段に増えます。切干大根には食物繊維をはじめ、カリウム・カルシウム・鉄分など不足しがちな栄養素を摂ることができ、歯ごたえもあるので噛む練習にもピッタリです。

梅サラダは園でも人気のメニューなのでご家庭でも是非作ってみてくださいね。

【大人4人分】

切干大根	37g
きゅうり	95g
ベーコン	45g
梅肉	12g
濃口醤油	12g
砂糖	4g

- ① 切干大根を水で戻して適当に切って茹でる。
- ② きゅうりは千切りにしてさっと茹でる。
- ③ ベーコンは5mm幅に切ってカリカリに炒める。
- ④ 梅肉・醤油・砂糖を合わせて①～③を和える。

ベーコンが苦手な方は  
除き食の代わりに  
鶏ささ身などに変更すると  
おいしんですよ😊

