



6月給食だより

令和6年度 6月
かまいしこども園



6月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)



旬の野菜

今月は、旬の新じゃが・新玉ねぎ・新ごぼう・そら豆などを取り入れ、おいしく食べられる様に工夫しながら、免疫力アップでビタミンたっぷりの献立にしました。

新じゃが・・・みずみずしく、やわらかい新じゃがは皮が薄いのでしっかり洗って皮ごと塩ゆで、煮物などに丸ごと食べるのがおすすめです。特に新じゃがには**ビタミンCが豊富に含まれているので風邪予防・疲労回復にも効果的**です。その他に**ビタミンB₁・カリウム**も多く含んでいます。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。



※皮が緑色になっている場合は**天然毒素のソラニンが含まれていますので皮を厚くむくか、食べないようにしましょう。**

新玉ねぎ・・・**ビタミンB₁・B₂・カリウム**を多く含んでいます。早どりの新玉ねぎは肉厚でやわらかく甘みがありみずみずしいのが特徴です。辛みが少ないのでサラダなどにおすすめです。炒め物にする際は水分が多いので炒めすぎに注意しましょう。



そら豆・・・**カリウム・食物繊維・タンパク質・ビタミンB₁・B₂・鉄分**などが多く含まれています。カリウムは**体の余分な塩分を体外に排泄してくれます**。焼きそら豆・かきあげ・そら豆のポタージュ・サラダなどがおすすめです。



新ごぼう



食物繊維が豊富な新ごぼうは香りが高く柔らかいのが特徴です。柔らかいのでさっと火を通すだけで食べられます。サラダや和えものなどがおすすめです。煮物や炒め物にする場合はいつもより調味料を控えめにに入れてごぼうの風味を味わいましょう。
園ではごぼう入り肉団子などにしていただきます。

ごぼう入り肉団子

5月28(金)です

材料(子ども2人分)
豚挽き肉 (60g)
ごぼう (15g)
たまねぎ (15g)
片栗粉 (3g)
醤油 (少々)
片栗粉 (5g)



- ①玉ねぎは荒いみじん切りにし、ごぼうはたまねぎより細かいみじん切りにする。沸騰したお湯で茹でて冷ましておく。
- ②豚挽き肉に片栗粉と加えてよく練り①で冷ました具を入れよく混ぜ形を整える。
- ③鍋にお湯を沸かし、沸騰したら肉団子を煮て少量の醤油で味をつける。

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、刻みトマト こまつなの煮浸し、煮りんご	うどん	鶏肉	こまつな、にんじん、だいこん トマト、りんご	麦茶 国煮りんご ビスケット
3月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏ささみのあんかけ煮 ブロッコリー、なすの煮物 じゃがいものすまし汁、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ ごぼう、なす、ブロッコリー、バナナ	麦茶 スティック食パン
4火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 ほうれんそう煮びたし、ずんだペースト だいこんのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも	豚肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、えだまめ、オレンジ	麦茶 国フルーツカクテル
5水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツの煮びたし、ブロッコリー ほうれんそうスープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、ほうれんそう、バナナ	麦茶 国にんじん蒸しパン
6木	麦茶 ウエハース	【お誕生会】 パン粥(スティックパン)、鶏の煮物 にんじんとしらす煮、スパゲティと野菜の煮物 オニオンスープ、みかん缶	米 スパゲティ	鶏肉、しらす	キャベツ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、みかん缶	麦茶 国ホットケーキ
7金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐の野菜あんかけ 刻みトマト、こまつな煮浸し なすのスープ、もも缶	米 片栗粉	豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんじん、はくさい、こまつな なす、トマト、もも缶	麦茶 ヨーグルト
8土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 ほうれんそうの煮びたし、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	はくさい、だいこん、たまねぎ にんじん、ほうれんそう、バナナ	麦茶 国煮りんご ビスケット
10月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鮭のほぐし煮 はくさいの煮浸し、にんじん煮 たまねぎのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	さけ	たまねぎ、ほうれんそう はくさい、にんじん、ごぼう オレンジ	麦茶 スティック食パン
11火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 豆腐のとにんじん煮、かぼちゃの煮物 野菜のすまし汁、バナナ	米	豚肉、木綿豆腐	だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、バナナ	牛乳 国ホットケーキ
12水	麦茶 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 国煮りんご お子様せんべい
13木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 だいこんの煮物、はくさい煮浸し にんじんのすまし汁、バナナ	米	さけ	はくさい、にんじん、だいこん ほうれんそう、バナナ	麦茶 国じゃがいもお焼き
14金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、ほうれんそうの煮物 鶏肉とにんじん煮、たまねぎとはくさい煮 じゃがいものすまし汁、メロン	米、じゃがいも	鶏肉 木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん はくさい、メロン	麦茶 コッペパン
15土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、こまつなの煮びたし さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	豚肉	にんじん、だいこん、たまねぎ こまつな、はくさい、オレンジ	麦茶 バナナ ビスケット
17月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらの煮物 じゃがいもの煮物、ブロッコリー こまつなのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	たら	にんじん、ブロッコリー だいこん、こまつな、バナナ	麦茶 国かぼちゃ茶巾
18火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 アスパラやわらか煮、ずんだペースト オニオンスープ、煮りんご	米	豚肉	たまねぎ、アスパラ にんじん、えだまめ、りんご	麦茶 国ポテトおやき
19水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 こまつなとにんじん煮、たまねぎ煮 だいこんのすまし汁、すいか	米	さけ	にんじん、たまねぎ、だいこん こまつな、すいか	麦茶 スティック食パン
20木	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、鶏のほぐし煮 ブロッコリー、なすとマカロニ煮 キャベツスープ、オレンジ	コッペパン マカロニ じゃがいも	鶏肉、豚ひき肉	なす、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、キャベツ、オレンジ	麦茶 国さつまいも茶巾
21金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉あんかけ 粉ふさいも、キャベツの煮物 オニオンスープ、バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	鶏肉、鶏ひき肉 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ こまつな、バナナ	麦茶 スティック食パン
22土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー たまねぎの煮物、もも缶	うどん さつまいも	豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、もやし、はくさい ほうれんそう、もも缶	麦茶 国煮りんご お子様せんべい
24月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 だいこんの煮物、にんじんの煮もの はくさいのすまし汁、オレンジ	米	さけ	はくさい、にんじん、だいこん ほうれんそう、オレンジ	麦茶 国野菜のおやき
25火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉団子、豆腐とにんじん煮 トマト和えもの、たまねぎのスープ バナナ	米、片栗粉	豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、トマト キャベツ、バナナ	麦茶 国ホットケーキ
26水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉あんかけ だいこんの煮物、さつまいも煮 キャベツのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉 さつまいも	豚ひき肉 木綿豆腐	だいこん、たまねぎ、にんじん キャベツ、オレンジ	麦茶 スティック食パン
27木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、野菜の煮物 豆腐の煮物、ほうれんそうの煮浸し にんじんのすまし汁、バナナ	米、さつまいも	鶏肉 木綿豆腐	なす、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、にんじん バナナ	麦茶 国キャベツチヂミ
28金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ごぼう入り肉団子 切り干し大根やわらか煮、ブロッコリー 麩のすまし汁、煮りんご	米、片栗粉、麩	木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、切干し大根、ごぼう にんじん、ほうれんそう ブロッコリー、りんご	麦茶 国かぼちゃ茶巾
29土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、ほうれんそうの煮浸し ブロッコリー、バナナ	うどん	鶏肉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、バナナ	麦茶 国オレンジ ビスケット

