



# 6月給食だよ!

令和6年度 6月  
かまいしこども園

## 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、煮物などにして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B<sub>1</sub>・カリウム**も多く含んでいますが、水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。

**新玉ねぎ**・・・**ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・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B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・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。



## 絵本給食の日

6月27(木)です



今月は「おばけのてんぷら」にちなんで野菜の天ぷらをいただきます。おばけのてんぷらってつめたいのかな?やわらかいのかな?給食で出てくるのはどんなてんぷらかな?などこどもたちと楽しみに食べたいと思います。

## 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。園ではごぼうつくねや、きんぴらポテトもちにさせていただきます。

## ごぼうつくねの甘からあんかけ

材料(子ども2人分)  
豚挽き肉(80g) ごぼう(25g)  
たまねぎ(15g) しめじ(10g)  
片栗粉(3g) 根生姜(3g)  
醤油(4.5g) 料理酒(2.5g)  
みりん(3g) 砂糖(1.5g)  
片栗粉(3g) サラダ油 適宜



- ①玉ねぎ、しめじは荒いみじん切りにし、ごぼうは5ミリ角に切って油で炒めて冷ましておく。
- ②豚挽き肉に片栗粉と根生姜を加えてよく練り
- ③で冷ました具を入れよく混ぜ形を整える。
- ④フライパンに油をひき、②のつくねを焼く。火が通ってきたら醤油、さけ、砂糖、みりんを入れてからめながら焼く。
- ④照りが出てきたらできあがり。

5月28(金)です



# 6月予定献立表(1~2歳児)



日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ	栄養価	
			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	けんちんうどん、トマト こまつなとコーンとえ、りんご	うどん、砂糖 さつまいも、ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、トマト、りんご	牛乳 バームクーヘン	506kcal	
3月	牛乳 お子様せんべい	【かみかみメニューの日】 ご飯、鶏ささみの甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ、スナップエンドウ じゃがいもの味噌汁、バナナ	米、砂糖、じゃがいも 油、小麦粉、片栗粉 ごま油	鶏ささみ、みそ 塩こんぶ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、ヤングコーン、きぬさや スナップエンドウ、ごぼう、バナナ	牛乳 国シュガーラスク	504kcal	
4火	牛乳 ビスケット	ごはん、肉じゃが、ほうれんそうお浸し えだまめ、根菜の味噌汁、オレンジ	米、じゃがいも 油、しらたき、砂糖	豚肉、木綿豆腐 鶏肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう えのき、えだまめ、干し椎茸、だいこん ねぎ、ごぼう、オレンジ	麦茶 国フルーツヨーグルト	497kcal	
5水	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、りんごサラダ ブロッコリー、エリンギスープ バナナ	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、豆乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう コーン缶、エリンギ、ほうれんそう バナナ	牛乳 国にんじんもち	504kcal	
6木	牛乳 ウエハース	【お誕生会】 ハムサンド、鶏の竜田揚げ、じゃこサラダ マカロニ炒め、わかめスープ、もも缶	食パン、片栗粉 油、砂糖、ごま油 マカロニ、マヨネーズ	ハム、鶏肉 ひじき、わかめ しらす、ツナ缶	きゅうり、しょうが、キャベツ、にんじん 赤パプリカ、もやし、ピーマン、ねぎ コーン缶、はくさい、たまねぎ、もも缶	牛乳 国あじさいケーキ	491kcal	
7金	牛乳 お子様せんべい	ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ トマト、こまつなとコーンソテー オクラスープ、みかん缶	米、砂糖、春雨 片栗粉、ごま油	たまご、絹ごし豆腐 豚ひき肉、ベーコン	にら、しょうが、もやし、にんじん オクラ、はくさい、こまつな、トマト コーン缶、みかん缶	麦茶 マスケットゼリー ビスケット	497kcal	
8土	麦茶 ヨーグルト	焼きそば、もやしのナムル、さつまいも煮 はくさいスープ、バナナ	やきそば麺 さつまいも、ごま油	豚肉、ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、バナナ	牛乳 ワッフル	505kcal	
10月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、さげの味噌煮、のりしおナムル ごぼう、たまねぎの味噌汁 オレンジ	米、油、砂糖 ごま油、じゃがいも	さげ 焼きのり、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし ごぼう、しめじ、はくさい にんじん、オレンジ	牛乳 国コーンマヨトースト	503kcal	
11火	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉の香味焼き、かぼちゃの煮物 ほうれんそうの胡麻マヨネーズあえ 野菜とあげの煮物風汁、バナナ	米、砂糖、米粉、油 ごま、マヨネーズ 片栗粉	豚肉、ちくわ 油揚げ	だいこん、ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんにく、かぼちゃ、バナナ	牛乳 国クッキー	460kcal	
12水	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日			牛乳 ジャムサンド			280kcal
13木	牛乳 ウエハース	ご飯、かじきのみそ焼き、五目納豆 アスパラ和え、はくさいとごぼうの味噌汁 バナナ	米、砂糖	かじき、ひきわり納豆 ひじき、豚ひき肉 焼きのり	にんじん、ほうれんそう、はくさい ねぎ、ごぼう、たまねぎ、アスパラ 赤パプリカ、黄パプリカ、バナナ	牛乳 国ピザポテト	517kcal	
14金	牛乳 ビスケット	ごはん、ほうれんそうオムレツ 五目豆、トマト、野菜のすまし汁 メロン	米、砂糖、油	たまご、大豆、鶏肉 焼き豆腐、ちくわ こんぶ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん さやいんげん、トマト、赤パプリカ はくさい、ねぎ、メロン	牛乳 国ホットドッグ	506kcal	
15土	麦茶 ヨーグルト	どん汁うどん、さつまいもの甘煮 こまつなとコーンのごま和え、オレンジ	うどん、ごま 砂糖、さつまいも ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、オレンジ	麦茶 ぶどうゼリー ビスケット	502kcal	
17月	牛乳 ウエハース	ご飯、たらこの焼きおろし煮 じゃがいものせん切り炒め、ブロッコリー こまつなと油揚げの味噌汁、バナナ	米、じゃがいも、砂糖 ごま、オリーブオイル	たら、ハム 油揚げ、みそ	ピーマン、にんじん、ブロッコリー ねぎ、だいこん、こまつな、黄パプリカ バナナ	牛乳 国大学かぼちゃ	460kcal	
18火	牛乳 お子様せんべい	ご飯、ヒレカツ、アスパラとわかめのお浸し えだまめ、ミネストローネ、りんご	米、薄力粉 パン粉、油	豚肉、ベーコン たまご、わかめ	しょうが、たまねぎ、コーン缶、アスパラ 赤パプリカ、にんじん、えだまめ、トマト りんご	牛乳 国きんぴらポテト餅	496kcal	
19水	牛乳 ビスケット	ご飯、さげの塩焼き、マカロニサラダ スナップエンドウ、なすと油揚げの味噌汁 バナナ	米、砂糖、マカロニ マヨネーズ	さげ、わかめ 油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ コーン缶、スナップエンドウ、なす バナナ	牛乳 ジャムサンド	513kcal	
20木	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、ハンバーグ ポークビーンズ、にんじんのラペ キャベツスープ、オレンジ	ロールパン、油 砂糖、薄力粉 じゃがいも	ベーコン、豚ひき肉 大豆	たまねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ マッシュルーム、ズッキーニ レーズン、にんじん、オレンジ	牛乳 国いもようかん	485kcal	
21金	牛乳 ウエハース	ご飯、麻婆豆腐、きゅうりの中華和え ごぼう、野菜と卵スープ、バナナ	米、片栗粉、ごま油 砂糖、じゃがいも	ハム、たまご 豚ひき肉、木綿豆腐	干し椎茸、ねぎ、グリーンピース しょうが、キャベツ、にんじん、きくらげ きゅうり、もやし、バナナ	牛乳 国カレードースト	485kcal	
22土	麦茶 ヨーグルト	スバゲティーナポリタン、キャベツのサラダ ブロッコリー、もやしのスープ もも缶	スバゲッティ、油 砂糖、ごま	ハム、たまご チーズ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、ブロッコリー もやし、さやえんどう、もも缶	牛乳 国クッキー	508kcal	
24月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、かじきの煮つけ、昆布豆 にんじんのナムル、はくさいの味噌汁 オレンジ	米、油、薄力粉 砂糖、ごま油	かじき、焼きのり 大豆、昆布、みそ	もやし、きゅうり、はくさい、にんじん だいこん、さやいんげん、ほうれんそう オレンジ	牛乳 国お好み焼き	509kcal	
25火	牛乳 ウエハース	ご飯、豚肉のもち米蒸し、スナップエンドウ トマトのサラダ、オクラのスープ バナナ	米、もち米 砂糖、マヨネーズ	豚ひき肉、わかめ たまご	トマト、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、オクラ、きゅうり スナップエンドウ、バナナ	牛乳 国ケーキサレ	485kcal	
26水	牛乳 お子様せんべい	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ ごぼう、キャベツの味噌汁 オレンジ	米、油、片栗粉、ごま ごま油、じゃがいも	豚ひき肉 木綿豆腐、みそ	干しいたけ、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ オレンジ	牛乳 国ごまクリーム サンド	524kcal	
27木	牛乳 ビスケット	ご飯、野菜の天ぷら、がんもの煮物 ほうれんそうとえのき和え、厚揚げの味噌汁 バナナ	米、油、砂糖 さつまいも	鶏肉 厚揚げ、みそ	なす、たまねぎ、しょうが、だいこん ほうれんそう、にんじん、ねぎ そらまめ、えのき、バナナ	牛乳 国キャベツチヂミ	513kcal	
28金	牛乳 お子様せんべい	ご飯、ごぼうつくねの甘辛あん、トマト 切り干し大根のカレー炒め はくさいの味噌汁、りんご	米パン粉、油、砂糖 ごま油、片栗粉 、麩	おから、鶏ひき肉 たまご、ベーコン みそ	たまねぎ、ごぼう、切干し大根、にんじん ピーマン、トマト、はくさい ねぎ、しめじ、りんご	牛乳 国かぼちゃの ぐるぐるパイ	504kcal	
29土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、もやしのごまあえ トマト、バナナ	うどん、ごま	鶏肉、焼きのり	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、もやし 干しいたけ、ぶなしめじ ブロッコリー、バナナ	牛乳 ドーナツ	497kcal	