



6月給食だより

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B₁・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。



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①で冷ました具を入れよく混ぜ形を整える。
- ③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(3~5歳児)



日付	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	けんちんうどん、トマト こまつなとコーン和え、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	567Kcal
3月	【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 国シユガーラスク	595kcal
4火	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	617kcal
5水	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	602kcal
6木	【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、ゴールドキウイ	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 ゴールドキウイ	牛乳 国あじさいケーキ	601kcal
7金	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、パイナップル	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、パイナップル	麦茶 プリン せんべい	617kcal
8土	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	やしそば麺 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	601kcal
10月	ご飯、さばの味噌煮、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	さば 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	590kcal
11火	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 野菜とあけの煮物風汁、ゴールドキウイ	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 ゴールドキウイ	牛乳 国クッキー	608kcal
12水	🍱🍷🥗🍱🍷🥗🍱🍷🥗🍱🍷🥗🍱🍷🥗🍱🍷🥗 お弁当の日 🍱🍷🥗🍱🍷🥗🍱🍷🥗🍱🍷🥗🍱🍷🥗				ジョア ジャムサンド	189kcal
13木	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	601kcal
14金	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	602kcal
15土	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 せんべい	560kcal
17月	ご飯、さばの焼きおろし煮 じゃがいものせみ切り炒め、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	さば、ハム 油揚げ、みそ	ピーマン、にんじん、アスパラ、ねぎ だいこん、こまつな、黄パプリカ ブロッコリー、バナナ	牛乳 国大学かぼちゃ	614kcal
18火	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、ゴールドキウイ	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 ゴールドキウイ	牛乳 国きんぴらポテト餅	541kcal
19水	ご飯、さけの塩焼き、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	さけ、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 クリームパン	574kcal
20木	ロールパン、ハンバーグ ホークピース、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	575kcal
21金	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 国カレートースト	591kcal
22土	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 ゴールドキウイ	スパゲッティ、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、ゴールドキウイ	ジョア クッキー	592kcal
24月	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	576kcal
25火	ご飯、豚肉のもち米煮し、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	589kcal
26水	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	606kcal
27木	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 国ニラのチヂミ	591kcal
28金	ご飯、ごぼうつくねの甘酢あん、トマト 切り干し大根のカレー炒め はくさいの味噌汁、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国かぼちゃの ぐるぐるパイ	603kcal
29土	かしわうどん、もやしのごま和え ブロッコリー、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	564kcal