

こんだてひょう

今月のテーマ



みどり保育園

日	曜日	行事	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
3	月		お茶 おせんべい	ごはん 五目炒り卵 酢じょうゆ和え	豆腐 鶏肉 鶏卵	米 はいが米 油 砂糖	ねぎ 人参 グリンピース えのき キャベツ 小松菜	牛乳 ごぼうのからあげ (手作り)	おやつはよくかんで食べてみましょう。
4	火		お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん 中華スープ 鶏肉の野菜炒め	鶏肉	米 はいが米 油 春雨 ごま油	ピーマン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし レタス しいたけ ねぎ	お茶 ヨーグルト 昆布	はるさめ 春雨はじゃがいもなどからつくられています。
5	水		お茶 おせんべい	黒糖パン スープ 錦揚げ ゆでキャベツ	さかな	パン 小麦粉 油	人参 ねぎ キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 バナナ おかし	いろ 色とりどりの様子を表した錦揚げです。
6	木		お茶 おせんべい	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 梅おひたし チーズ	豚肉 合わせみそ 厚揚げ かつお節 チーズ	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油	人参 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 練梅	お茶 牛乳かん (手作り)	こん やさい 根野菜をかむとどんな音が出るかな!?
7	金		お茶 ヨーグルト	ごはん すまし汁 鉄火みそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 砂糖 油 ふ	なす ピーマン 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき	牛乳 おせんべい	つよび 強火でなすやピーマンを炒めてつくる鉄火みそです。
8	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
10	月		お茶 おせんべい	刻み昆布ごはん みそ沢煮焼 ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	お茶 おかし	こんぶ は ほね つよ 昆布には歯や骨を強くする栄養があります。
11	火		お茶 おせんべい	小麦の匠 トマトスープ じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 豚肉	パン じゃがいも 砂糖	玉ねぎ アスパラガス キャベツ ズッキーニ しめじ トマト	牛乳 ゆでとうもろこし	ズッキーニってどんな食べ物か知っているかな!?
12	水		お茶 スティックパン	豚肉とキャベツの甘辛丼 けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 油 こんにやく ごま油	キャベツ 人参 ごぼう 大根 小松菜	お茶 おかし	キャベツの食感を楽しむどんぶりです。
13	木		牛乳 おせんべい	ごはん 切り昆布の煮物 パンサンスー	刻み昆布 油揚げ さつまあげ 鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 油 砂糖 春雨	人参 たけのこ きゅうり	お茶 岩石揚げ (手作り)	ほいくん にんき 保育園で人気のパンサンスーです。
14	金		お茶 おせんべい	黒糖食パン スープ 甘辛肉団子 レタス	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ レタス もやし 人参 チンゲン菜	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	きゅうりよくつく 給食室でこねて作る肉団子です。
15	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
17	月		お茶 おかし	ごはん 変わりきんぴら 塩昆布和え	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 ピーマン きゅうり キャベツ 塩昆布	牛乳 きらずあげ	ていばん 定番のごぼうにじゃがいもなどを加えるきんぴらです。
18	火		お茶 ヨーグルト	バターロール チリコンカン ちりじゃこサラダ	大豆 鶏肉 じゃこ	パン 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり	牛乳 ゆでとうもろこし	いみ ちが 意味の違う「チリ」「ちり」のメニューですよ。
19	水		お茶 おせんべい	黒糖パン スープ カレーコロッケ レタス	豚肉	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	レタス 人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ	牛乳 バナナ おかし	いつものコロッケにカレー粉を加えてつくります。
20	木	歯科健診	牛乳	ごはん ごぼうの卵とじ スティックサラダ	豚肉 焼き豆腐 鶏卵 ツナ 合わせみそ	米 はいが米 砂糖 マヨドレ	ごぼう 人参 ねぎ 大根 きゅうり	(手作り) コーンの蒸しパン	やなわりょうり 柳川料理をイメージした卵とじです。
21	金		お茶 おせんべい	じゃこじゃこごはん 豚汁 ヨーグルト	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 じゃがいも	小松菜 人参 ごぼう ねぎ	お茶 ミニパン	じゃこ大豆には歯や骨を強くする栄養があります。
22	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		「チリ」コンカンは辛味の「チリ」。 (給食では辛味を加えずにやさしい味に仕上げます) 「ちり」じゃこサラダは勢めたじゃこの「ちりちり」の様子。
24	月		お茶 粉ふきいも (手作り)	ごはん 炒り豆腐 トマトのサラダ	豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉	米 はいが米 油 砂糖 ごま	人参 しめじ ねぎ トマト 玉ねぎ しそ	牛乳 いもけんぴ	とよかわとくさん トマトのサラダには豊川特産のあの食材が入ります。
25	火		お茶 おせんべい	バターロール さかなの竜田揚げ マカロニサラダ	さかな	パン 小麦粉 油 マカロニ マヨドレ	レタス 人参 きゅうり	牛乳 おせんべい	ちやうみりょうつ さかなを調味料で漬けているよく仕上げる竜田揚げです。
26	水		お茶 おせんべい	ごはん スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ	米 はいが米 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ 玉ねぎ もやし 小松菜	牛乳 おせんべい	みかわちほう た 三河地方で食べられている赤みそでつくる回鍋肉です。
27	木	誕生会	お茶 おせんべい	三色ごはん 豆腐のみそ汁 枝豆とウィンナーのソーテー	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 赤みそ ソーセージ	米 はいが米 砂糖	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えだまめ コーン	お茶 フルーツポンチ (手作り)	もつ いろいろな盛り付ける三色ごはんです。
28	金		お茶 スティックパン	ツナの混ぜごはん 肉団子スープ くだもの	ツナ 鶏肉	米 はいが米 砂糖 片栗粉	人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ えのき キャベツ 小松菜 メロン	飲むヨーグルト クラッカー	いろいろな食材の食感を楽しむ混ぜごはんです。
29	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎6月栄養価平均 エネルギー516Kcal たんぱく質20.5g 脂質16.9g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎6月栄養価平均 エネルギー472Kcal たんぱく質18.0g 脂質14.6g 塩分1.4g ◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

あたまが「シャキッ」

よくかんで食べてみよう!

体のえいようになるよ



食べ物をよくかんで食べるとどんな音が出ますか? よくかむと、体に良いことがたくさんありますよ。よくかんで食事をするように心がけるといいですね。

ごはんのおいしさがよくわかる!

保育園の給食の情報はこちら → → *給食を作っている様子も掲載しています。

スティックサラダ

旬の野菜をスティック(棒)状に切ります。かみちぎって食べるので、上手に食べる練習にもなりますよ。

材料 (作りやすい分量)

アスパラ・きゅうりなど
旬の野菜 適量
A(ツナ・マヨネーズ・しょうゆ 各適量)

作り方

- ①野菜は洗って、スティック状に切る。ゆでる野菜は食べやすい固さにゆでる。
- ②Aをよく混ぜる。
- ③材料をあえる。