

6月 給食こんだて



幼老統合施設Cocoa R2.6

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	月	牛乳 ビスケット	ごはん さわらの味噌漬け焼き キャベツのごま和え さつまいも汁 グレープフルーツ	牛乳 金時豆蒸しパン	さわら さつまいも揚げ 牛乳 金時豆	米 油 三温糖 さつまいも	キャベツ にんじん ブロッコリー ごぼう 大根 ねぎ グレープフルーツ	583 22.6 20.8 2.0	596 24.3 18.8 2.3
2	火	牛乳 塩せんべい	ごはん ミートボール コーンサラダ かぶのスープ パイン	牛乳 いも餅	豚肉 豆乳 ハム 牛乳	米 油 春雨 じゃが芋 三温糖	にんじん 玉ねぎ トマト きゅうり コーン かぶ パイン	578 21.8 19.9 1.1	609 23.0 21.0 1.2
3	水	牛乳 クッキー	ごはん かわいいの野菜あん ほうれん草のごま和え 豚汁 パナナ	牛乳 きのこスパゲティ	かわいい 豆腐 ベーコン 牛乳 豚肉	米 油 スパゲティ	にんじん ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 もやし 大根 ねぎ えのきたけ しめじ パナ ナ	524 23.7 15.3 1.5	551 25.9 14.1 1.5
4	木	牛乳 クラッカー	麦ごはん すき焼き風煮 春雨のマヨネーズサラダ 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 ひとくちカステラ(市 販)	豚肉 ツナ 生揚げ 高野豆腐 牛乳	米 油 三温糖 春雨 カステラ	にんじん しらたき ねぎ 白菜 もやし きゅうり キャベツ オレンジ	567 21.4 18.6 1.6	587 22.3 18.3 1.8
5	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが 五目納豆 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 焼きそば	豚肉 納豆 しらす干し 牛乳	米 じゃが芋 焼きそば麺 油	にんじん 玉ねぎ グリンピース 小松菜 青のり わかめ ねぎ ピーマン もやし グレープ フルーツ	554 24.8 15.9 1.5	579 26.7 16.0 1.6
6	土	牛乳 ビスケット	愛情弁当	牛乳 フルーツゼリー クッキー	牛乳	クッキー フルーツゼリー		176 5.7 7.8 0.2	220 7.1 9.8 0.2
8	月	牛乳 クッキー	雑穀ごはん 鯖の味噌煮 小松菜とちくわのソテー 麩のすまし汁 パナナ	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	鯖 麩 ちくわ 牛乳	米 三温糖 ごま油 春雨 クラッカー	小松菜 にんじん ねぎ パナナ もも みかん パイン	561 20.4 17.2 1.6	598 21.7 16.5 2.0
9	火	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつまいもと昆布の煮物 キャベツと大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 あんパン	鶏肉 豚肉 牛乳	米 三温糖 油 さつまいも パン	昆布 にんじん キャベツ 大根 オレンジ	551 22.2 18.9 1.4	567 23.2 18.6 1.4
10	水	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜とハムの中華和え わかめスープ パイン	牛乳 バナナチーズケーキ	豆腐 豚肉 ハム 牛乳 卵 チーズ	米 油 三温糖 バター	にんじん ねぎ 青梗菜 もやし わかめ パイン パナナ	584 21.4 22.5 1.5	598 22.7 20.9 1.6
11	木	牛乳 塩せんべい	わかめごはん 鱈のレモン焼き スイートポテトサラダ キャベツと豆腐の味噌汁 パナナ	麦茶 牛乳寒天 ウエハース	鱈 豆腐 牛乳	米 油 三温糖 さつまいも	コーン わかめ きゅうり にんじん キャベツ ぶりのり パナナ みかん	530 17.6 13.1 2.3	549 17.8 12.5 2.8
12	金	牛乳 クッキー	ごはん 豆腐のかば焼き キャベツとコーンのサラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 さつまいものクッキー	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	米 三温糖 油 さつまいも	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん ほうれん草 オレンジ	554 20.4 18.4 1.3	589 21.7 18.0 1.5
13	土	牛乳 クラッカー	きつねうどん 豚肉とキャベツの味噌炒め パナナ	麦茶 鮭おにぎり チーズ	鶏肉 豚肉 鮭 チーズ 油揚げ	うどん 油 三温糖 米	にんじん ねぎ キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ バナナ 海苔	539 22.4 17.0 2.0	552 23.5 16.3 2.1
15	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの天ぷら わかめのすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 あずきクッキー	鮭 牛乳 あずき	米 三温糖 油 さつまいも	玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ わかめ ねぎ グレープフルーツ	581 19.3 20.0 1.0	594 20.1 17.8 1.2
16	火	牛乳 塩せんべい	麦ごはん ミートローフ ブロッコリーの塩ゆで 大豆のカレースープ オレンジ	牛乳 焼きうどん	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 うどん	玉ねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー カリフラワー パセリ オレンジ キャベツ	597 22.5 24.4 1.5	632 23.9 26.6 1.6
17	水	牛乳 クッキー	炊き込みごはん あじさい揚げ ひじきのサラダ 花麩のすまし汁 メロン	牛乳 プチショートケーキ	鶏肉 油揚げ かじき ハム 牛乳	米 じゃが芋 春雨	にんじん ごぼう コーン グリンピース ひじき レモン ねぎ メロン	602 25.3 21.5 1.9	649 27.9 21.9 2.4
18	木	牛乳 クラッカー	バターロール 鯖のごまマヨネーズ焼き キャベツのおかか和え マカロニと野菜のスープ バナナ	麦茶 チャーハン チーズ	鯖 ウィンナー 豚肉 チーズ	パン 油 米 三温糖 マカロニ	しめじ えのきたけ パセリ キャベツ にんじん いんげん コーン パナナ ねぎ	533 22.9 21.8 2.3	545 24.1 22.3 2.6
19	金	牛乳 ビスケット	えびピラフ タンドリーチキン カリフラワーサラダ キャベツのスープ パイン	牛乳 ツナパン	えび 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵	米 マーガリン	玉ねぎ にんじん グリンピース カリフラワー ブロッコリー いんげん	564 24.2 23.2 2.2	572 26.3 21.7 2.6
20	土	牛乳 塩せんべい	カレーうどん キャベツとわかめのサラダ パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉 牛乳 豆乳 ツナ	うどん 三温糖 黒砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ ピーマン パナナ	554 19.3 16.2 1.4	579 19.9 16.4 1.9
22	月	牛乳 クッキー	ごはん 鮭のチーズ焼き ひじきとじゃこのきんぴら じゃが芋と小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 味噌すいとん	鮭 チーズ しらす 鶏肉	米 油 じゃが芋 すいとんの粉	玉ねぎ しめじ ひじき にんじん ピーマン 小松菜 オレンジ 白菜 ねぎ しいたけ	514 25.2 16.4 2.2	539 27.8 15.5 2.3
23	火	牛乳 クラッカー	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのコンソメ煮 玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ホットドッグ	豆腐 ベーコン ウィンナー 豚肉 牛乳	米 油	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ グレープフルーツ	622 23.0 22.5 2.1	656 24.2 23.1 2.2
24	水	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 豆腐チャンプルー じゃが芋ごまサラダ ぶりのりの味噌汁 パイン	牛乳 芋けんぴ	豆腐 卵 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 さつまいも	にんじん たら もやし ほうれん草 ぶりのり 大根 パイン	589 18.7 24.4 1.3	604 19.4 23.3 1.3
25	木	牛乳 塩せんべい	カレーライス ブロッコリーツナ和え わかめスープ オレンジ	牛乳 ラスク	豚肉 ツナ 牛乳	米 油 三温糖 パン マーガリン じゃが芋	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ わかめ オレンジ	580 23.8 18.3 2.1	611 25.5 19.0 2.2
26	金	牛乳 クッキー	冷やしうどん 野菜のかき揚げ パナナ	麦茶 こぎつねごはんおにぎり チーズ	鶏肉 油揚げ チーズ しらす	うどん 油 三温糖	きゅうり わかめ トマト 玉ねぎ にんじん ごぼう 枝豆 パナナ	529 22.7 15.1 1.5	558 24.6 13.9 1.8
27	土	牛乳 クラッカー	スタミナ丼 中華きゅうり なめこ汁 もも缶	牛乳 大学芋	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 三温糖 さつまいも	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり なめこ ねぎ もも缶	559 20.7 17.8 1.2	577 21.4 17.2 1.3
29	月	牛乳 ビスケット	ごはん レバーの唐揚げ にんじんしりしり 玉ねぎとぶりのりの味噌汁 オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	レバー ツナ ヨーグルト	米 油 三温糖 ビスケット	にんじん 玉ねぎ ぶりのり オレンジ バナナ みかん パイン	561 15.6 25.3 1.5	569 15.5 24.4 1.8
30	火	牛乳 塩せんべい	ごはん チキンのオーロラソース焼き じゃが芋ソテー 切干大根の味噌汁 パナナ	麦茶 フレンチトースト	鶏肉 チーズ ベーコン 卵 牛乳	米 油 三温糖 じゃが芋 パン バター	にんじん ピーマン 大根 ねぎ こんにゃく パナナ	565 21.7 15.3 1.5	592 22.9 15.3 1.5

食育だより

6月10日は「時の記念日」です。子どもたちが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間、おでかけの時間などを確認して、規則正しい生活のリズムを感じ、時間を守る習慣をつけましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

虫歯のない歯は、健康な体をつくるための基本となるものです。丈夫な歯をつくるには、好き嫌いをなくして、甘いものだらだら食いに注意することが大切です。

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

**食中毒に注意！
手洗いはかかさず**

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣をつけることが大切です。



クッキング報告

5月の
人気メニュー



今年もたくさん収穫できるといいな

クラスごとに畑やプランターにお米や野菜、お花を植えました。

- 【ほし】 なす、ミニトマト、朝顔、いちご、さつまいも
- 【つき】 とうもろこし、ピーマン、パプリカ、ミニトマト、ラディッシュ、いちご、さつまいも
- 【こすも】 枝豆、すいか、トマト、きゅうり、ひまわり、いちご、さつまいも



苦手なピーマンも食べられたよ！ 麻婆豆腐

材料（子ども2人分）

- | | |
|----------|------------|
| 木綿豆腐…80g | 豚ひき肉…20g |
| ねぎ…10g | たけの子水煮…10g |
| ピーマン…12g | にんじん…20g |
| 干しいたけ…2g | 玉ねぎ…12g |
| にんにく…適量 | |
| しょうが…適量 | |
| ごま油：適量 | |

- | | |
|---------|----------|
| 味噌…2g | } 合わせ調味料 |
| 砂糖…3g | |
| しょうゆ…2g | |
| 水100ml | |

水溶性片栗粉：適量

作り方

- ①木綿豆腐はさいの目切り、野菜はみじん切りや食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、弱火でにんにくとしょうがを炒める。
- ③②にひき肉を入れて色が変わったら、野菜を入れてさらに炒め合わせる。
- ④木綿豆腐と合わせ調味料を加え、蓋をして中火で5分程度煮る。
- ⑤水溶性片栗粉でとろみをつければ出来上がり！！

ご飯にかけて丼にしたり、大人はラー油をかけてピリ辛でも美味しいです♪