

24日(木)
絵本・おはなし
給食Day

日 曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
24 木	ご飯 コロケ レタスとトマトサラダ 味噌汁 (油揚げ・豆腐・もやし)	ヨーグルト 牛乳 クリームチーズと人参のカップケーキ	プレーンヨーグルト・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・普通牛乳・クリームチーズ	強化米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・サラダ油・マヨネーズ・ホットケーキミックス・無塩バター・三温糖	にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・レタス・きゅうり・トマト・だいごもやし・葉ねぎ
25 金	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 中華きゅうり すまし汁 (油揚げ・かまぼこ・ほうれん草・メロン)	牛乳 せんべい お茶 甘辛大豆	普通牛乳・ペにざけ・油揚げ・蒸しかまぼこ・煮干し (いりこ)・大豆水煮缶詰	甘辛せんべい・強化米・薄力粉・有塩バター・マヨネーズ・砂糖・ごま油・片栗粉・サラダ油・いりごま	きゅうり・ほうれん草・葉ねぎ・メロン
26 土	タコライス コーンスープ (玉葱)	みかん缶 牛乳 お菓子	牛ひき肉・ぶたひき肉・フロセスチース・普通牛乳	砂糖・強化米・小麦粉あられ	みかん缶詰・にんにく・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・レタス・トマト・コーン缶詰クリーム・たまねぎ・パセリ
28 月	ご飯 夏野菜たっぷり豆乳スープ キャベツの味噌和えサラダ りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 ショートブレッド	普通牛乳・ベーコン・調整豆乳・みそ	ビスケット・強化米・じゃがいも・オリーブ油・砂糖・無塩バター・薄力粉	たまねぎ・トマト・コーン缶詰粒・パセリ・さやいんげん・キャベツ・にんじん・りんご
29 火	ご飯 魚のムニエルホワイトソースかけ トマト すまし汁 (豆腐・かまぼこ・わかめ)	プリン アイスクリーム	しいら・普通牛乳・木綿豆腐・蒸しかまぼこ・煮干し (いりこ)・アイスクリーム	カスタードプリン・強化米・薄力粉・サラダ油・無塩バター	たまねぎ・生しいたけ・コーン缶詰粒・パセリ・トマト・生わかめ・葉ねぎ
30 水	ご飯 鶏肉の味噌漬け 味噌汁 (油揚げ・キャベツ・わかめ)	牛乳 フチカステラ スキムミルク (全乳) パインアップル クラッカー	普通牛乳・若鶏むね・削り節・煮干し (いりこ)・油揚げ・みそ・脱脂粉乳	カステラ・強化米・片栗粉・砂糖・スナッククラッカー	しょうが・レモン果汁・たまねぎ・きゅうり・トマト・キャベツ・生わかめ・葉ねぎ・パインアップル
31 木	ご飯 チンジャオロース (もやし) 具いっぱい味噌汁 オレンジ	もも缶 牛乳 じゃがもち	ぶたかたろース・木綿豆腐・みそ・煮干し (いりこ)・普通牛乳	強化米・片栗粉・砂糖・ごま油・さといも・じゃがいも・サラダ油	もも缶詰・しょうが・たまねぎ・たけのこ水煮缶詰・青ピーマン・赤ピーマン・にんじん・だいごもやし・だいごん・えのきたけ・葉ねぎ・オレンジ

29日(火)
魚解体ショー



ぐんぐん・のびのび



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	495	18.8	15.8	273	1.8	153	0.25	0.40	23	3.4	1.5
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		29 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



きらきら



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	535	21.0	16.4	279	2.1	156	0.28	0.40	27	4.0	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		28 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

6月17日(火)の
「絵本・おはなし給食Day」の
メニューはこちらでした。



3時のおやつ



来月のメニュー
も楽しみにして
いてください。

きらきらの子どもたちに大人気だった
メニューを紹介します。4~5 回おかわ
りをする子もいたようです。

切り干し大根とひじきの炒め煮

きらきらの数名の子が、給食室に来て「今日の給食おいしかったあ」「ほく〇回おかわりして、〇〇君は〇回おかわりしたよ」と
言いに来てくれました。先生に聞いたところ、子どもたちが自
ら言いに行ったということだったのでとても嬉しかったです。

★材料★(4人分)

切り干し大根	40g
干しひじき	30g
油揚げ	80g
水煮大豆	80g
人参	120g
じゃが芋	200g
ピーマン	60g
豚肉もも	100g
おろししょうが	10g
サラダ油	適宜
砂糖	20g
薄口しょうゆ	40cc

♣作り方♣

- ① 切り干し大根とひじきは水に戻す。
- ② 油揚げはザルに入れ、熱湯をかけて油抜きをする。
- ③ 人参・じゃが芋・ピーマン・水に戻した切り干し大根・油揚げは好みの大きさにカットする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、おろししょうがを炒めて香りが出たら豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉をある程度炒めたら、カットした具材・ザルで水気をきったひじき・水煮大豆を入れ炒め水を具材の半量くらい入れ、砂糖・しょうゆを入れ煮込む。
- ⑥ 味を調え具材に火が通ったら完成です。

