



# こんだてひょう

よくかんで



おいしく  
食べましょう！

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	月		おせんべい	ごはん 変わりきんぴら 塩昆布和え	豚肉 ひじき 塩昆布	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	飲むヨーグルト 小魚	きんぴらにはどんな夏野菜が入っているかな。
2	火		おせんべい	ごはん フレンチサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	米 はいが米 ペンネ 片栗粉 油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり パプリカ	牛乳 かんきつ	ペンの先っぽの形をしたペンネです。
3	水		おせんべい	ロールパン ゆでキャベツ 魚のインド風から揚げ すまし汁	さかな	パン 片栗粉 油	生姜 キャベツ えのき 人参 小松菜	牛乳 おせんべい	カレー粉を入れた衣をつけて、から揚げにします。
4	木		(手作り) マカロニきなこ	ごはん 切り昆布の煮物 切干大根のツナマヨあえ	刻み昆布 油揚げ さつまあげ 鶏肉 ツナ	砂糖 米 はいが米 じゃがいも 油 マヨネーズ	きぬさや 切干大根 人参 ほうれん草	(手作り) ごぼうのからあげ 牛乳	おやつはよくかんで食べてみましょう。
5	金		おせんべい	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 メロン	豚肉 高野豆腐 わかめ 鶏卵 合わせみそ	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 生姜 玉ねぎ ねぎ メロン	ミニパン	小松菜には不足しがちな栄養が含まれています。
6	土			ツナスパゲッティ 牛乳	ツナ 牛乳	スパゲッティ 油	人参 キャベツ グリーンピース		
8	月		おせんべい 牛乳	ごはん マセドアンサラダ 豚肉ときのこの南蛮炒め	豚肉	米 はいが米 砂糖 油 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 大根 生姜 かぼちゃ きゅうり	牛乳 おせんべい	マセドアン(角切り)にした食材でつくるサラダです。
9	火		(手作り) ヨーグルトあえ	ごはん 春雨と卵の炒め物 根菜みそ汁	鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 はるさめ 油	アスパラガス 玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ごぼう しめじ 小松菜	牛乳 とうもろこし	つちなかそだこんさいしよくもせんいほうふ 土の中で育つ根菜は食物繊維が豊富です。
10	水		おせんべい	ロールパン まり揚げ 野菜スープ	鶏肉 豆腐	パン ながいも 片栗粉 片栗粉 油 砂糖	しそ 玉ねぎ 人参 生姜 スナップえんどう キャベツ エリンギ	コーンフレーク牛乳 かけ	食べるとふわふわとした感じのするまり揚げです。
11	木		おせんべい	ごはん チリコンカン フレンチサラダ	大豆 鶏肉	米 はいが米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり パプリカ	(手作り) コーン蒸しパン 牛乳	大豆には不足しがちな栄養が含まれています。
12	金		おせんべい	刻み昆布ごはん みそ沢煮 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 赤みそ 刻み昆布 ヨーグルト	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	ミニパン	昆布には菌や骨を強くする栄養があります。
13	土			みそ煮込みうどん 牛乳	豚肉 赤みそ 牛乳	うどん	しいたけ 大根 人参 ねぎ		
15	月		おせんべい	ごはん 豆腐の八宝菜 中華スープ	豆腐 豚肉 わかめ	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ ししいたけ ねぎ	牛乳 きらずあげ	いろいろな食材の栄養がとれる八宝菜です。
16	火		かんきつ	ごはん 酢豚 クリームコーンスープ	豚肉 牛乳 鶏卵	米 はいが米 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ パプリカ ピーマン コーン パセリ	牛乳 おせんべい	いろいろな食材の組み合わせを楽しむ酢豚です。
17	水		おせんべい	食パン 甘辛肉団子 ワンタンスープ	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖 ワンタンの皮	玉ねぎ レタス たけのこ 人参 チンゲン菜 ねぎ	牛乳 パナナ	給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
18	木		牛乳 おせんべい	ごはん 大豆の磯煮 トマトのサラダ	大豆 ひじき 油揚げ 豚肉	米 はいが米 砂糖	ごぼう ししいたけ 人参 トマト 玉ねぎ しそ	(手作り) マカロニきなこ 牛乳	トマトのサラダには豊川特産のあの食材が入ります。
19	金		スティックパン	じゃこじゃこごはん 豚汁 くだもの	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ	米 はいが米 じゃがいも	小松菜 人参 ごぼう ねぎ しそ メロン	クラッカー 飲むヨーグルト	大豆とじゃこは菌や骨を強くする栄養があります。
20	土			みそラーメン 牛乳	赤みそ 牛乳	中華めん	もやし 人参 ねぎ		
22	月		(手作り) 粉ふき芋	ごはん チンジャオロースー 中華スープ	豚肉 鶏卵	米 はいが米 油 片栗粉	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 生姜 ねぎ 小松菜	牛乳 せんべい	細切りの食材を炒めてつくるチンジャオロースーです。
23	火		バナナ	ごはん 切干大根の炒り煮 梅おひたし	鶏肉 油揚げ かつお節 刻み昆布	米 はいが米 油 砂糖	切干大根 ししいたけ 人参 キャベツ えのき きゅうり うめ	牛乳 いもけんぴ	梅は季節の変わりめの疲れた体を元気にしてくれます。
24	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	ヨーグルト 昆布	鶏肉と野菜にあの食材をたしてさっぱり仕上げます。
25	木	誕生会	おせんべい	ハヤシライス チーズ キャベツとひじきのサラダ	豚肉 ひじき チーズ	米 はいが米 じゃがいも 油 ルウ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピー ス キャベツ きゅうり	(手作り) フルーツポンチ	ひじきには不足しがちな栄養が含まれています。
26	金		おせんべい	豚肉とキャベツの甘辛井 けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 合せみそ ヨーグルト	米 はいが米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 パナナ	いろいろな食材の食感を楽しむけんちん汁です。
27	土			和風スパゲッティ 牛乳	ツナ 牛乳	スパゲッティ 油	しめじ 人参 玉ねぎ 葉ねぎ		
29	月		おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ ししいたけ 人参 ねぎ 生姜 もやし きゅう り	牛乳 おせんべい	麻婆豆腐は三河地方で食べられている赤みそが入ります。
30	火		おせんべい	ごはん 鶏肉の野菜炒め いものこ汁	鶏肉 赤みそ	米 はいが米 片栗粉 さといも さつまいも 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ	スイカ	いものこ汁は里芋が入った東北地方の郷土料理です。

◎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503Kcal たんぱく質20.2g 脂質15.8g 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459Kcal たんぱく質17.7g 脂質13.4g 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！

発音がよくなるよ

かみかみかみ  
食べ物をよくかんで食べるとどんな音がしますか？  
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られるといいですね。

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 → →  
\*給食のレシピも掲載しています。



### ごぼうのから揚げ

よくかむ食材の代表のごぼうのから揚げは人気メニューです。6月は香りや味のよい「新ごぼう」が出回る時期ですよ。

**材料** (作りやすい分量)  
ごぼう 1本  
A しょうゆ 大さじ1/2  
みりん 小さじ1強  
片栗粉・揚げ油 適量

**作り方**  
①ごぼうはさがきにする。Aと水(大さじ1)と煮る。  
②汁気を切って片栗粉をまがし、油でからりと揚げる。

