



# こんだてひょう

よくかんで



おいしく  
食べましょう！

豊川市立睦美保育園  
豊川市・豊川市保育連絡協議会

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	午睡開始 (あお・き)	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	希望懇談会 (りんご)	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			おにぎり		米			
8	月	希望懇談会 (もも)	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 ごま油	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	給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
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			おにぎり		米			
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 しいたけ ねぎ えのき	牛乳 おせんべい	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 クリームコンソープ	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	ミニ体験	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			おにぎり		米			
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	わくわく★ むつみっこ フェス							
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 しいたけ 人参 ねぎ 生姜 もやし きゅうり	牛乳 きらずあげ	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 さつまいも さつまいも 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ 生 姜	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12.8g 塩分1.4g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。



## よくかんで食べてみよう！

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。

発音が  
よくなるよ

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ぶし、油でからりと揚げる。