



令和6年

6月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	土	牛乳 塩せんべい	肉うどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ	うどん/油/さつま芋/砂糖 /胚芽米	鶏もも/豚ひき/牛乳/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	玉葱/椎茸/人参/白菜/ あさつき/オレンジ	牛乳 菜飯 おにぎり	506kcal 19.1g
3	月	牛乳 ゆで人参	ビビンバ丼 胡瓜とわかめの和え物 玉葱の味噌汁 オレンジ	胚芽米/油/砂糖・ごま油 /ホットケーキミックス	鶏ひき/みそ/わかめ/し らす/生揚げ/みそ/牛乳/ 豆乳	にんにく/人参/もやし/ほ うれん草/胡瓜/玉葱/に ら/オレンジ	牛乳 ココア ケーキ	527kcal 21.4g
4	火	牛乳 クラッカー	ハニーソイパン すいか 鰯のパン粉焼き キャベツの炒め物 ズッキーニのトマトスープ	ハニーソイパン/マヨドレ/ パン粉/ごま油/じゃがい も/油/片栗粉/砂糖	鰯/チーズ/あおのり/ウイ ンナー/牛乳/のり	人参/キャベツ/ピーマン/ 玉葱/ズッキーニ/トマト/ すいか	牛乳 ポテトもち	544kcal 22.8g
5	水	牛乳 塩せんべい	けんちんうどん 豚肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん/里芋/ごま油/じゃ がいも/砂糖/胚芽米	鶏もも/豆腐/豚ばら/牛 乳/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	ごぼう/にんじん/ねぎ/白 菜/オレンジ	牛乳 ゆかり おにぎり	540kcal 20.5g
6	木	牛乳 クラッカー	ドライカレー ◆野菜スティック 白菜のスープ メロン	胚芽米/油/砂糖/マヨドレ /せんべい	豚ひき/みそ/鶏もも/牛 乳	玉葱/人参/青ピーマン/ トマトピューレ/大根/胡瓜 /白菜/コーン/あさつき/ メロン/そら豆	牛乳 そらまめ せんべい	510kcal 21.9g
7	金	牛乳 塩せんべい	ご飯 オレンジ 豚肉の生姜焼き 青菜のおかか和え 豆腐のすまし汁	胚芽米/砂糖/餃子の皮	豚肩ロース/かつお節/ 豆腐/牛乳/ベーコン/ チーズ	玉葱/生姜/チンゲン菜/ 人参/オクラ/オレンジ/ ピーマン	牛乳 ◆餃子の 皮ピザ	508kcal 23.7g
8	土	牛乳 塩せんべい	プティポワンパン 鶏肉のオレンジ焼き 胡瓜のポテトサラダ きのこスープ オレンジ	プティポワンパン/じゃがい も/マヨドレ/メープルシ ロップ/ホットケーキミッ クス/油	鶏もも/牛乳	マーマレード/にんにく/ 生姜/胡瓜/人参/えのき /玉葱/オレンジ	牛乳 メープル カップケーキ	521kcal 19.6g
10	月	牛乳 塩せんべい	ご飯 オレンジ 八宝菜 酢みそ和え 人参スープ	胚芽米/油/片栗粉/砂糖 /じゃがいも	豚ばら/なると/わかめ/ みそ/牛乳/あおのり	生姜/にんにく/玉葱/人 参/椎茸/筍/キャベツ/チ ンゲン菜/もやし/胡瓜/エ リンギ/あさつき/オレンジ	牛乳 海苔塩 ポテト	573kcal 16.8g
11	火	牛乳 クラッカー	グリーンピースご飯 すいか 鶏のカレーマヨ焼き ほうれん草サラダ ◆切り干し大根の味噌汁	胚芽米/マヨドレ/砂糖/油 /うどん	鶏もも/油揚げ/みそ/牛 乳/豚ばら/かつお節	グリーンピース/人参/ほ うれん草/コーン/トマト/ 切干大根/あさつき/すい か/玉葱/キャベツ	牛乳 焼きうどん	553kcal 25.6g
12	水	牛乳 塩せんべい	和風スパゲティ ツナサラダ わかめスープ オレンジ	スパゲティ/油/砂糖/ごま	牛乳/鶏もも/ベーコン/の り/ツナ/わかめ	玉葱/人参/椎茸/しめじ/ えのき/キャベツ/胡瓜/ ねぎ/オレンジ/かぼちゃ	牛乳 大学 かぼちゃ	598kcal 26.3g
13	木	牛乳 クラッカー	ご飯 メロン 鮭のみりん焼き 豚肉の野菜炒め さつま芋の味噌汁	胚芽米/砂糖/ごま/油/さ つまいも/薄力粉	鮭/豚ばら/みそ/牛乳	玉葱/人参/もやし/しめじ /あさつき/メロン	牛乳 ◆プリッツ	547kcal 23.3g
14	金	牛乳	ロールパン オレンジ ミートローフ ブロッコリー・トマト ポテトスープ	ロールパン/片栗粉/砂糖 /じゃがいも/胚芽米/油	豚ひき/牛乳/油揚げ	玉葱/ブロッコリー/トマト/ 人参/オレンジ/絹さや	牛乳 ひじきご飯	527kcal 23.8g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
15	土	牛乳 塩せんべい	肉うどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ	うどん/油/さつまいも/砂糖/胚芽米	鶏もも/豚ひき/牛乳/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	玉葱/椎茸/人参/白菜/ あさつき/オレンジ	牛乳 菜飯 おにぎり	506kcal 19.1g
17	月	牛乳 ゆで人参	ビビンバ丼 胡瓜とわかめの和え物 玉葱の味噌汁 オレンジ	胚芽米/油/砂糖/ごま油/ /ホットケーキミックス	鶏ひき/みそ/わかめ/し らす/生揚げ/みそ/牛乳/ 豆乳	にんにく/人参/もやし/ほ うれん草/胡瓜/玉葱/に ら/オレンジ	牛乳 ココア ケーキ	527kcal 21.4g
18	火	牛乳 クラッカー	ハニーソイパン オレンジ 鯛のパン粉焼き キャベツの炒め物 ズッキーニのトマトスープ	ハニーソイパン/マヨドレ/ パン粉/ごま油/じゃがい も/油/片栗粉/砂糖	鯛/チーズ/あおのり/ウイ ンナー/牛乳/のり	人参/キャベツ/ピーマン/ 玉葱/ズッキーニ/トマト/ オレンジ	牛乳 ポテトもち	544kcal 23.0g
19	水	牛乳 塩せんべい	ピラフ すいか 照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ	精白米/バター/片栗粉/ 砂糖/プティボンパン/ クラッカー	ベーコン/豚ひき/ツナ/牛 乳/生クリーム 誕生会 	人参/玉葱/ブロッコリー/ チンゲン菜/すいか	牛乳 ケロちゃん サンド	591kcal 24.6g
20	木	牛乳 クラッカー	ドライカレー ◆野菜スティック 白菜のスープ メロン	胚芽米/油/砂糖/マヨドレ/ /せんべい	豚ひき/みそ/鶏もも/牛 乳	玉葱/人参/青ピーマン/ トマトピューレ/大根/胡瓜/ 白菜/コーン/あさつき/ メロン/そら豆	牛乳 そらまめ せんべい	510kcal 21.9g
21	金	牛乳 塩せんべい	ご飯 オレンジ 豚肉の生姜焼き 青菜のおかか和え 豆腐のすまし汁	胚芽米/砂糖/餃子の皮	豚肩ロース/かつお節/ 豆腐/牛乳/ベーコン/ チーズ	玉葱/生姜/チンゲン菜/ 人参/オクラ/オレンジ/ ピーマン	牛乳 ◆餃子の 皮ピザ	508kcal 23.7g
22	土	牛乳 塩せんべい	プティボンパン 鶏肉のオレンジ焼き 胡瓜のポテトサラダ きのこスープ オレンジ	プティボンパン/じゃがい も/マヨドレ/メープルシ ロップ/ホットケーキミッ クス/油	鶏もも/牛乳	マーメイドジャム/にん にく/生姜/胡瓜/人参/え のき/玉葱/オレンジ	牛乳 メープル カップケーキ	521kcal 19.6g
24	月	牛乳 塩せんべい	ご飯 オレンジ 八宝菜 酢みそ和え 人参スープ	胚芽米/油/片栗粉/砂糖/ /じゃがいも	豚ばら/なると/わかめ/ みそ/牛乳/あおのり	生姜/にんにく/玉葱/人 参/椎茸/筍/キャベツ/チ ンゲン菜/もやし/胡瓜/エ リンギ/あさつき/オレンジ	牛乳 海苔塩 ポテト	573kcal 16.8g
25	火	牛乳 クラッカー	グリーンピースご飯 すいか 鶏のカレーマヨ焼き ほうれん草サラダ ◆切り干し大根の味噌汁	胚芽米/マヨドレ/砂糖/油/ /うどん	鶏もも/油揚げ/みそ/牛 乳/豚ばら/かつお節	グリーンピース/人参/ほ うれん草/コーン/トマト/ 切干大根/あさつき/すい か/玉葱/キャベツ	牛乳 焼きうどん	553kcal 25.6g
26	水	牛乳 塩せんべい	和風スパゲティ ツナサラダ わかめスープ オレンジ	スパゲティ/油/砂糖/ご ま	牛乳/鶏もも/ベーコン/の り/ツナ/わかめ	玉葱/人参/椎茸/しめじ/ えのき/キャベツ/胡瓜/ ねぎ/オレンジ/かぼちゃ	牛乳 大学 かぼちゃ	598kcal 26.3g
27	木	牛乳 クラッカー	ご飯 メロン 鮭のみりん焼き 豚肉の野菜炒め さつま芋の味噌汁	胚芽米/砂糖/ごま/油/さ つまいも/薄力粉	鮭/豚ばら/みそ/牛乳	玉葱/人参/もやし/しめじ /あさつき/メロン	牛乳 ◆プリッツ	547kcal 23.3g
28	金	牛乳 スティック 胡瓜	ロールパン オレンジ ミートローフ ブロッコリー・トマト ポテトスープ	ロールパン/片栗粉/砂糖/ /じゃがいも	豚ひき/牛乳	玉葱/ブロッコリー/トマト/ 人参/オレンジ/とうもろこ し	牛乳 とうもろこし	513kcal 25.2g
29	土	牛乳 塩せんべい	けんちんうどん 豚肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん/里芋/ごま油/じゃ がいも/砂糖/胚芽米	鶏もも/豆腐/豚ばら/牛 乳/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	ごぼう/にんじん/ねぎ/白 菜/オレンジ	牛乳 ゆかり おにぎり	540kcal 20.5g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

◆はカミカミメニューです

マヨドレは卵不使用のマヨネーズです

月平均栄養価 エネルギー 540kcal たんぱく質 22.2g

6/14(金)は歯科検診の為、午前おやつは牛乳のみになります

だんだん気温が上がり、汗ばむ日が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。熱中症の注意も必要です。水分補給とバランスの良い食事、休息を十分とりましょう。

また、これからの時期は食中毒の危険性が高くなります。食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が予防の3原則です。調理や配膳の前には手洗いの徹底、器具や食材に菌がつかないように清潔にする、適切な温度管理をする、等に注意していきましょう。

〈三色食品群〉



献立にも記載しておりますが、黄色がご飯・パン・麺・砂糖・油など熱や力になるもの、赤は肉・魚・卵・大豆・牛乳など血肉や骨になるもの、緑は野菜・きのこ・果物など体の調子を整えるものです。

朝など時間がない時はパンだけ…となりがちです。それだと黄色のみになってしまいます。牛乳を飲んだりパンにハムやチーズを挟む、トマトやレタスなど手軽に食べられる野菜をプラスするだけで3食取り入れることができます。パンやおにぎりに卵やベーコンなどを入れた野菜スープをつけるのもおすすめです。3食バランス良く食べましょう。

〈カミカミ月間〉

6月4日の「虫歯予防デー」にちなんで、6月はカミカミ月間です！しっかり噛むことの大切さを伝え、よく噛む習慣をつけてほしいと思います。

よく噛むといいことがいっぱい！

- ①胃腸の負担をやわらげ、消化を助けてくれる
- ②唾液がいっぱい出て、虫歯を予防してくれる
- ③味がよくわかるようになり、味覚が発達する
- ④口の周りの筋肉が発達し、発音がはっきりする
- ⑤脳が刺激されて、注意力や集中力が上がる
- ⑥満腹感が得られて、肥満防止になる

〈食育活動〉

- ・はと組・あひる組でグリーンピースのさやむきを行いました。そら豆とは違い、小さいさやなので最初は苦戦していた子ども、やり方を覚えると上手にむくことができました。
- ・あひる組・つばめ組でそら豆のさやむきを行いました。そら豆の名前の由来や、花の色を学びました。おやつにみんながむいてくれたそら豆を提供しました。
- ・あひる組で包丁の練習をしました。保育園で包丁を使うのは初めてでしたが最後まで安全に包丁を使うことができました。その日の給食で自分達が切った胡瓜を食べました。
- ・あひる組がトマト、胡瓜、オクラを植えました。はと組では、枝豆を植えました。事務所の前の畑で育てているのでお子様と一緒に観察してみてください。あひる組ではお米の田植えをする為の土づくりから田植えまで行いました。ほとんどの子が初めての経験でした。新米の季節に収穫・脱穀・精米して食べる予定です。



〈6月の予定〉

3日(月)	あひる組	みそ汁作り
6日(木)	はと組	そらまめのさやむき
7日(金)	あひる組	調理保育
21日(金)	はと組	調理保育
25日(火)	つばめ組	グリーンピースのさやむき
28日(金)	つばめ組	とうもろこしの皮むき

はと組、あひる組は餃子の皮ピザを作ります。
※爪を切ってきて頂くようお願いいたします。
エプロン・マスクのご用意もお願いいたします。

