



給食だより

令和5年 6月号
あすなるこども園

梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと、体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすために、日々の「手洗い・うがい」を心がけていきましょう。

6月の目標 <よく噛んで食べよう>

~ゆっくり噛むと色々な味がしてくるよ!~



6月の献立はそろそろお店にも出回ってくる夏の野菜を多く取り入れてます。

この時期、野菜の特徴は水分代謝に力を発揮し、余分な熱を取ってくれます。胡瓜などは代表的な存在ですね。

☆6月の「野菜にさわってみよう」は・・・

- ・胡瓜 ・ピーマン ・トマト の予定です。

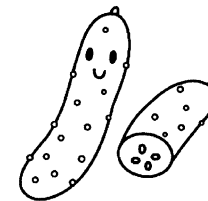
6月の誕生日会メニュー

- ♡えびピラフ 夏野菜のキッシュ ポイルウインナー
グリーンサラダ さくらんぼ レタススープ
おやつ メロンクリームサンド 牛乳



<6月のおすすめメニュー>

~中華胡瓜~



3歳以上児一人分

胡瓜	20g
★砂糖	0.4g
★しょう油	1g
★酢	0.7g
★ごま油	0.5g

作り方

- 1 胡瓜はさっと熱湯でゆがいて、スティック状あるいは乱切りにします。
- 2 鍋に★の調味料を合わせ、ひと煮立たてした中に1の胡瓜を入れ5~10分ほど煮ます。
- 3 別の容器に移し、冷蔵庫でよく冷やして出来上がりです



◇虫歯予防デー◇



6月4日は虫歯予防デーです。

上部な歯で生涯過ごすためには歯磨きはもちろん毎日の食生活も大切です。

ばい菌に負けない強い歯を作るためには色々な物を食べる食事也很重要です。



歯のお掃除をしてくれる食べ物

- ・ごぼう・レタス・キャベツ・果物・わかめ

歯を強くする食べ物

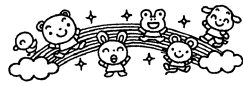
- ・チーズ・牛乳・しらす・海藻・大豆・きのこ



お野菜さわったよ!

5月25日にキャベツを持って各クラスを回りました。お友だちからは「畑で取ってきたの?」おおいキャベツ!」「さわらせて」など皆興味深々でした!先生達がキャベツのお歌も歌ってくれて楽しいひと時でした。来月もお楽しみに♪





令和5年 あすなろこども園



日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質	
1	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん 豆腐のうま煮 胡瓜の土佐マヨ和え ミニトマト 味噌汁(きやべつ・ツナ缶)	クラッカーチーズサンド 麦茶	木綿豆腐 ぶたばら 蒸しかまぼこ 削り節 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 クリームチーズ かにかまぼこ	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ スナックラッカー	ほんしめじ さやいんげん 長ねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン ミニトマト キャベツ あさつき にんにく	463 Kcal	15.6 g	448 Kcal	14.8 g	
2	金	牛乳 マシュマロ	ごはん まぐろカツ 線キャベツ 五目ひじき かきたま汁(にら・豆腐・卵)	フルーツ寒天	くろかじき 鶏卵 油揚げ 大豆水煮缶詰 木綿豆腐	精白米 薄力粉 バン粉 サフラワー油 砂糖 板こんにやく 調合油 片栗粉	キャベツ 乾ひじき にんじん たら 寒天 パナナ バインアップル 缶詰 白桃缶 みかん缶詰 キウイフルーツ	466 Kcal	20.2 g	442 Kcal	21.3 g	
3	土	牛乳 おせんべい	焼きうどん パナナ いんげんのツナマヨ和え 味噌汁(かぶ、しめじ)	ミニおむすび 麦茶	ぶたばら 蒸しかまぼこ 削り節 かつお油漬缶詰 淡色辛みそ	うどん 砂糖 サフラワー油 マヨネーズ 精白米	にんじん 長ねぎ キャベツ ほんしめじ パナナ さやいんげん コーン缶詰粒 かぶ ぶなしめじ 焼きのり	452 Kcal	15.0 g	417 Kcal	13.9 g	
5	月	麦茶 ちいこ	ごはん 塩ひじきが厚焼き卵 水菜のごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	ふらすく 牛乳	ベーコン 鶏卵 まぐろ味付け缶詰 豆腐よう 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 有塩バター 調合油 ごま 釜焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖	たまねぎ みずかけな コーン缶詰粒 塩わかめ	425 Kcal	15.2 g	515 Kcal	17.2 g	
6	火	ヨーグルト	ごはん ヘルシーミートローフ マカロニクリーム かにきゅうりレタススープ	北京まんじゅう 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 かにかまぼこ 普通牛乳	精白米 バン粉 マカロニスバゲティ 片栗粉 ごま油 薄力粉 はちみつ 砂糖 サフラワー油	たまねぎ トマトケチャップ にんにく アスパラガス ほうれんそう コーン缶詰粒 きゅうりレタス	510 Kcal	19.8 g	598 Kcal	22.1 g	
7	水	牛乳 米はぜ	まめまめごはん 山の幸のシチュー ウィンナーソーテー 茹いんげん パナナ	大学芋 牛乳	大豆水煮缶詰 まぐろ油漬缶詰 鶏むね 普通牛乳 ウィンナーソーセージ	ご飯 砂糖 調合油 サフラワー油 かりごま マヨネーズ さつまいも	ゆでたまご たまねぎ 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ さやいんげん パナナ	500 Kcal	16.4 g	573 Kcal	17.3 g	
8	木	牛乳 プリッツ	ごはん カレーきんぴら スパゲッティサラダ 煮豆 ミルク味噌汁	生クリーム和え 麦茶	ぶたロース かにかまぼこ 豆腐 さきんとん 甘みそ 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 サフラワー油 砂糖 マカロニスバゲティ マヨネーズ じゃがいも	ごぼう にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ コーン缶詰粒 さやいんげん パナナ みかん缶詰 白桃缶 バインアップル缶詰 黄桃缶	414 Kcal	11.0 g	456 Kcal	10.5 g	
9	金	麦茶 ラムネ	ごはん ふりかけ かきあげ 五目ナムル パナナ 鶏南蛮	杏仁豆腐	干しえび 鶏ささ身 かにかまぼこ 鶏もも 普通牛乳	精白米 天ぷら粉 調合油 砂糖 ごま油 うどん 片栗粉	たまねぎ にんじん ほんしめじ 切りみつば もやし きゅうり パナナ 生しいたけ 根みつば 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	532 Kcal	12.9 g	553 Kcal	16.1 g	
10	土	牛乳 ウエハース	こぎつねご飯 キャベツの胡麻和え グレープフルーツ 味噌汁(なす、ふ)	プリン 麦茶	若鶏むね 油揚げ 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	精白米 ごま 砂糖 かりごま 釜焼きふ	にんじん ごぼう キャベツ グレープフルーツ なす	507 Kcal	17.2 g	406 Kcal	15.4 g	
12	月	みかん缶	ごはん ポークピカタ ダブルポテトサラダレタス添え チーズスープ	生クリームクッキー レモネード	ぶたロース 鶏卵 ロースハム チェダーチーズ ホイップクリーム	精白米 薄力粉 さつまいも じゃがいも マヨネーズ バン粉 有塩マーガリン 砂糖 はちみつ	トマトケチャップ きゅうり コーン缶詰粒 レタス ほんしめじ にんじん チンゲンサイ 長ねぎ レモン果汁	449 Kcal	14.7 g	540 Kcal	18.3 g	
13	火	牛乳 キャンディーチーズ	ごはん 納豆和え 春雨の酢のもの 南瓜の甘煮 豚汁	きなこボール 牛乳	納豆 しらす干し 削り節 かにかまぼこ ぶたばら 木綿豆腐 淡色辛みそ きな粉 普通牛乳	精白米 はるさめ ごま油 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス 調合油	だいこん あさつき きゅうり にんじん かぼちゃ 長ねぎ ごぼう	545 Kcal	23.9 g	540 Kcal	20.3 g	
14	水	麦茶 リッツ	ごはん 鮭のちやんちやん焼き揚げしゅうまい かにきゅうり 味噌汁(にら、豆腐)	コーンフレーク おこし 牛乳	さけ かにかまぼこ 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳 しゅうまい	精白米 有塩バター 薄力粉 サフラワー油 マヨネーズ コーンフレーク マシュマロ 有塩マーガリン	キャベツ もやし にんじん 生しいたけ たまねぎ あおのり きゅうり なら	524 Kcal	18.8 g	547 Kcal	21.9 g	
15	木	バナナ	ごはん チンジャオロース さつま揚げの煮つけ 中華胡瓜 味噌汁(えの、卵、わかめ)	ポテトフライ 麦茶	ぶたもも(皮脂無) さつま揚げ 淡色辛みそ 鶏卵	精白米 サフラワー油 片栗粉 砂糖 ごま油 フライドポテト	青ピーマン 赤ピーマン だけのこ 水煮缶詰 しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ きゅうり えのきたけ 塩わかめ	350 Kcal	12.0 g	399 Kcal	14.1 g	
16	金	牛乳 マンナ	ごはん はんぺんのはさみ揚げ塩もみキャベツ こんにやくのおかか煮 トマトの味噌汁	クリームヨーグルト 麦茶	はんぺん プロセスチーズ 乾燥卵 しらす干し かつお節 淡色辛みそ プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 薄力粉 半生パン粉 サフラワー油 ごま こんにやく 砂糖 ごま油 ビスケット	キャベツ トマト オクラ 白桃缶	576 Kcal	16.8 g	576 Kcal	16.9 g	
17	土	牛乳 おせんべい	ハヤシライス 蒸し野菜 グレープフルーツ チキンスープ	ラスク 牛乳	牛ばら 普通牛乳	ご飯 有塩バター マヨネーズ フランスパン 有塩マーガリン グラニュー糖	たまねぎ ほんしめじ にんじん マッシュルーム 水煮缶 プロックリー カラフル トマトケチャップ グレープフルーツ チンゲンサイ えのきたけ	478 Kcal	16.4 g	457 Kcal	15.4 g	
19	月	麦茶 ちいこ	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ ミニトマト わかめスープ	カルピスみかんゼリー 麦茶	鶏もも プレーンヨーグルト ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン	精白米 マカロニスバゲティ マヨネーズ	にんにく たまねぎ レタス きゅうり ミニトマト 塩わかめ 長ねぎ レモン果汁 みかん缶詰	341 Kcal	15.7 g	397 Kcal	16.8 g	
20	火	牛乳 えびせん	ごはん 魚のバーベキューソース いんげんソテー 粉吹芋 味噌汁(ズッキーニ・玉ねぎ)	ポップコーン 牛乳	くろかじき ショルダーベーコン 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 サフラワー油 薄力粉 砂糖 有塩バター じゃがいも ポップコーン	にんにく しょうが りんご 長ねぎ さやいんげん コーン缶詰粒 ズッキーニ たまねぎ あおのり	384 Kcal	18.9 g	418 Kcal	20.3 g	
21	水	牛乳 マシュマロ	ごはん ビックミートボール シュリンプサラダ ミニトマト 味噌汁(なす・もやし)	ちんすこう 牛乳	ミートボール しばえび 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 サフラワー油 砂糖	キャベツ ミニトマト なす もやし	527 Kcal	16.5 g	518 Kcal	16.8 g	
22	木	バナナ	ごはん マーボー豆腐 もやしの酢味噌和え 芋の甘煮 中華風コーンスープ	ホットケーキ 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 かにかまぼこ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 サフラワー油 ごま 砂糖 さつまいも 片栗粉 薄力粉 有塩マーガリン	生しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり コーン缶詰クリーム ゆで根みつば	444 Kcal	14.8 g	521 Kcal	18.1 g	
23	金	麦茶 ラムネ	お誕生日会									
24	土	牛乳 おせんべい	豚たま丼 レタスサラダ オレンジ 味噌汁(青菜・エリンギ)	フルーチェ クッキー 麦茶	ぶたロース 鶏卵 削り節 しらす干し 淡色辛みそ	精白米 三温糖 ごま油 ごま ハバロア サブレ	たまねぎ にんじん さやいんげん レタス オレンジ こまつな エリンギ	490 Kcal	17.4 g	369 Kcal	15.6 g	
26	月	牛乳 ウエハース	ごはん フィッシュフライ 線キャベツ 胡瓜の青じそ和え 味噌汁(にら・ふ)	そうめん 麦茶	淡色辛みそ 白身魚フライ	精白米 サフラワー油 車ふ そうめん ごま	キャベツ きゅうり しその葉 なら あさつき	449 Kcal	14.3 g	343 Kcal	12.1 g	
27	火	麦茶 するめいか	ごはん トマト入り卵焼き 洋風白和え 煮豆 味噌汁(いんげん・シメジ)	かぼちゃのドーナツ 牛乳	鶏卵 牛かたロース 木綿豆腐 豆きんとん 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 片栗粉 サフラワー油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	トマト 長ねぎ アスパラガス ヤングコーン にんじん さやいんげん ぶなしめじ くりかぼちゃ	576 Kcal	27.3 g	651 Kcal	20.9 g	
28	水	牛乳 卵ポーロ	ごはん 枝豆バーグ 人参グッラッセ 水菜サラダ ワンタンスープ	お好み焼き 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏ささ身 さくらえび 干し かつお節 鶏卵 普通牛乳	精白米 サフラワー油 砂糖 有塩バター ごま 和風ドレッシングタイプ しゅうまいの皮 薄力粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ゆでたまご トマトケチャップ みずかけな コーン缶詰粒 長ねぎ チンゲンサイ ほんしめじ キャベツ	368 Kcal	16.6 g	402 Kcal	17.8 g	
29	木	牛乳 米はぜ	ごはん 魚ふりかけ 焼きぎょうざ 五色胡麻和え ミニトマト 野菜ラーメン	ヨーグルト 和え 麦茶	まぐろ油漬缶詰 ロースハム ヨーグルト ぎょうざ	精白米 ごま 砂糖 サフラワー油 ごま油 中華めん	焼きのり にんじん きゅうり もやし ほんしめじ ミニトマト なら キャベツ パナナ みかん缶詰 白桃缶 バインアップル缶詰 メロン	433 Kcal	14.7 g	496 Kcal	15.7 g	
30	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん ツナカレー ミモザン サラダ 福神漬け パナナ	フルーツアイス おせんべい	まぐろ油漬缶詰 ゆで卵	精白米 じゃがいも サフラワー油 マヨネーズ 砂糖 甘せせんべい	たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 にんにく きゅうり しょうゆ漬 パナナ	521 Kcal	11.5 g	516 Kcal	9.8 g	