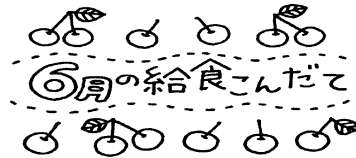


給食だより

令和6年 6月号
あすなるこども園

今年も梅雨の季節がやってきました。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。毎日元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきたいですね。

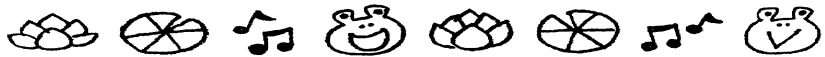


6月のこの時期は【芒種】ぼうしゅとよばれ<梅雨入りして蒸暑い日が増え、体に湿気が溜まりやすい頃>と

言われます。そのため水はけのよい体の状態を作るのに暑さを払う食材を食べる事が良いとされています。

☆ 暑さを冷まして炎症を抑えるごぼうや、ほてりを解消する胡瓜 疲れた体に元気を与えるピーマンなどがおすすめです。

6月の誕生日会メニュー

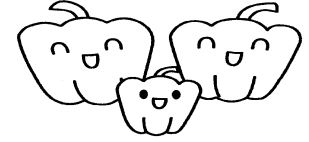


♡コンソメライス・白身魚のマヨ焼き・夏野菜のラタトゥイユ チップスサラダ・グレープフルーツ・イタリアンスープ

♡おやつ 揚げパン・ ラッシー



6月のおすすめメニュー ～チンジャオロース～



材料 3歳以上児4人分

豚バラ肉	80g
ピーマン	30g
玉ねぎ	50g
水煮たけのこ	20g
ごま油	8g
★砂糖	2g
★酒	3g
★塩	少々
★しょう油	10g
★オイスターソース	10g
★片栗粉	5g

作り方

- 1 豚肉は1cmに切ります。ピーマンは千切り 玉ねぎは薄切り、水煮たけのこは千切りにします。
- 2 ★の調味料はすべて合わせておきます。
- 3 ごま油をフライパンに敷き、豚肉・玉ねぎ ピーマン・水煮たけのこを炒めます（中火）
- 4 3の材料に火が通ったら、一旦火を止めて 2の調味料を入れます。再び中火にかけて 炒め、トロミがついたら出来上がりです。

虫歯予防デー



6月4日は虫歯予防デーです。

歯磨きの習慣を身に付けるとともに、よく噛む事も大切です。 たべものをよく噛むとこんなにいい事がいっぱいです！

- 1 消化を助けます。
- 2 食べすぎを防いで肥満を予防します。
- 3 噛む事は自然の歯ブラシです。
- 4 味覚が発達します。
- 5 あごの筋肉が発達し、歯並びがよくなります。
- 6 脳が発達します。



令和6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	土	ウエハース牛乳	磯ごはん ウインナーソーテ 青菜の胡麻和え オレンジ わかめスープ	プリン 麦茶	しらす干し しばえび ウインナーソーセージ 木綿豆腐 プリン 普通牛乳	ご飯 砂糖 サラワー油 ごま 調合油 いらごま	塩わかめ トマトケチャップ ほうれんそう ややし オレンジ 長ねぎ	495 Kcal	18.6 g	389 Kcal	16.8 g
3	月	えびせん 麦茶	わかめごはん ミートボール ひじきとチーズのサラダ パナナ味噌汁(ズッキーニ・玉ねぎ)	マカロニあべかわ 牛乳	ミートボール まぐろ油漬缶詰(白) プロセスチーズ 淡色辛みそ きな粉 普通牛乳	ご飯 ごま 和風ドレッシングタイプ マカロニ・スパゲティ 砂糖 黒砂糖	乾わかめ 乾ひじき きゅうり コーン缶詰粒 にんじん パナナ ズッキーニ たまねぎ	456 Kcal	15.7 g	446 Kcal	18.4 g
4	火	みかん缶	ごはん おくら入り納豆 五目ナムル じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁(油揚げ、わかめ、シメジ)	ホットビスケット 牛乳	納豆 しらす干し 鶏ささ身 かにかまぼこ ぶたばら 淡色辛みそ 油揚げ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 メーブルシロップ	だいこん オクラ もやし にんじん きゅうり トマトケチャップ 塩わかめ ほんしめじ	475 Kcal	18.6 g	555 Kcal	22.8 g
5	水	コーンフレーク牛乳	ごはん 塩ブロッコリー 南瓜サラダ グレープフルーツ 味噌汁(なす・もやし)	にらのお焼き 麦茶	牛かたロース ロースハム プロセスチーズ 淡色辛みそ さくらえび 素干し 鶏卵	精白米 ごま油 砂糖 むぎごま マヨネーズ 薄力粉 サラワー油	たまねぎ にんじん にら にんにく じゃが芋 きゅうり グレープフルーツ なす もやし あさつき 長ねぎ	512 Kcal	16.2 g	502 Kcal	15.3 g
6	木	マンナ牛乳	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 卵豆腐 ミニトマト 春雨スープ	生クリーム和え 麦茶	生揚げ ぶたばら 鶏卵 ホイップクリーム	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	生しいたげのこ水漬缶詰(にんじん 長ねぎ にんにく しょうが) 冷凍ほうれんそう ミニトマト たまねぎ チンゲンサイ パナナ みかん缶詰 白桃缶 パインアップル缶詰 黄桃缶	477 Kcal	13.6 g	430 Kcal	11.9 g
7	金	ヨーグルト	ごはん 魚のバーベキューソース スパゲッティーサラダ レタス添えきのこ汁	クラッカーチーズサンド 牛乳	くらがじき かにかまぼこ 淡色辛みそ クリームチーズ 普通牛乳	精白米 サラワー油 薄力粉 砂糖 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ スナッククラッカー マヨネーズ	にんにく しょうが りんご 長ねぎ たまねぎ コーン缶詰粒 ゆでみずな レタス 生しいたげ えのきたけ ほんしめじ 根みつば あさつき	447 Kcal	19.3 g	518 Kcal	21.6 g
8	土	おせんべい牛乳	豚たま丼 かにきゅうり パナナはんぺんスープ	フルーチェ おせんべい 麦茶	ぶたロース 鶏卵 削り節 かにかまぼこ はんぺん	精白米 三温糖 パパロ	たまねぎ にんじん ゆでやさい いんげん きゅうり パナナ 根みつば えのきたけ	511 Kcal	17.6 g	490 Kcal	17.0 g
10	月	ブリッツ 麦茶	ごはん 鶏の胡麻から揚げ いんげんのツナマヨ和え 煮豆 味噌汁(にら・ふ)	杏仁豆腐	鶏手羽 鶏卵 まぐろ水煮缶詰 豆きんとん 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 米でん粉 薄力粉 ごま サラワー油 マヨネーズ 車ふ 砂糖	しょうが ゆでやさい いんげん コーン缶詰粒 にら 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ すいか	407 Kcal	15.6 g	423 Kcal	18.5 g
11	火	卵ポーロ牛乳	パン コーンクリームシチュー ポールウインナー カラーポテトサラダ キウイフルーツ	焼きそば 麦茶	鶏むね 普通牛乳 ウインナーソーセージ ロースハム	ロールパン 砂糖 じゃがいも 調合油 中華めん	たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 クリームプロコールドトマケチャップ レタス きゅうり キウイフルーツ キャベツ もやし コーン缶詰粒	562 Kcal	18.5 g	534 Kcal	18.3 g
12	水	リッツ牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炊き合わせ 厚焼き卵 にんじんとじゃこのサラダ 味噌汁(もやし・まいたけ)	バナボン 牛乳	ぶたばら 鶏卵 しらす干し 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス サラワー油	カットわかめ 長ねぎ にんじん きゅうり もやし ゆでまいたけ パナナ レモン果汁	590 Kcal	18.9 g	553 Kcal	18.2 g
13	木	クッキー牛乳	ごはん まぐろかつ 線キャベツ 水菜サラダ すまし汁(はんぺん・ちんげん菜)	クリームヨーグルト レモネード	めかじき 鶏卵 鶏ささ身 はんぺん プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 砂糖 ごまビスケット はちみつ	キャベツ みずかけな コーン缶詰粒 えのきたけ チンゲンサイ 黄桃缶 レモン果汁	651 Kcal	20.3 g	664 Kcal	20.9 g
14	金	キャンディーチーズ 麦茶	ごはん ポークカレー ミモザサラダ 福神漬け パナナ	ココアクッキー牛乳	ぶたばら ゆで卵 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 じゃがいも サラワー油 マヨネーズ 砂糖 有塩マーガリン グラニュー糖 薄力粉	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	597 Kcal	16.8 g	672 Kcal	15.4 g
15	土	おせんべい牛乳	焼きうどん グリーンサラダ オレンジ 味噌汁(豆腐、なめこ)	フルーツゼリー 麦茶	ぶたばら 蒸しかまぼこ 削り節 淡色辛みそ 木綿豆腐	ゆでうどん 調合油 砂糖 フレンチドレッシング オレンジゼリー	キャベツ にんじん 長ねぎ レタス きゅうり コーン缶詰粒 オレンジ なめこ 水煮缶詰 白桃缶 みかん缶詰	401 Kcal	14.4 g	345 Kcal	12.9 g
17	月	マンナ牛乳	ごはん 生姜焼肉 切干大根とツナのサラダ グレープフルーツ チーズすいとん	ふラスク 牛乳	ぶたもも かつお油漬缶詰 パルメザンチーズ 普通牛乳	精白米 ごま油 いらごま マヨネーズ 薄力粉 釜焼きふ、有塩マーガリン グラニュー糖	にんじん たまねぎ 青ピーマン しょうが 切干しいたごん きゅうり コーン缶詰粒 グレープフルーツ キャベツ 長ねぎ ほんしめじ	566 Kcal	20.6 g	538 Kcal	20.5 g
18	火	ちーかま 麦茶	とうもろこしごはん 五色卵 洋風白和え ミニトマト 味噌汁(ごぼう、小松菜、ミートボール)	ポテトフライ カルピス	まぐろ油漬缶詰 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 淡色辛みそ 乳酸菌飲料	ご飯 調合油 ごま マヨネーズ フライドポテト	コーン缶詰粒 たまねぎ あさつき にんじん 冷凍ほうれんそう アスパラガス ヤングコーン ミニトマト ごぼう こまつな あおのり	391 Kcal	14.3 g	472 Kcal	15.9 g
19	水	ラムネ牛乳	ごはん フィッシュフライレタス添え マカロニサラダ 味噌汁(大根、油揚げ)	黒糖蒸しパン 牛乳	油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 白身魚フライ	精白米 調合油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 薄力粉 黒砂糖 サラワー油	レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 だいこん	563 Kcal	15.8 g	530 Kcal	16.8 g
20	木	えびせん 麦茶	ごはん 中華風ハンバーグ もやしのカレー酢和え たくあんむらも汁	フルーツ寒天 おせんべい	ぶたひき肉 木綿豆腐 ロースハム 鶏卵	精白米 パン粉 砂糖 片栗粉 甘せせんべい	たまねぎ にら 生しいたげ もやし きゅうり たくあん漬 にんじん チンゲンサイ 寒天 パナナ パインアップル缶詰 白桃缶 みかん缶詰 キウイフルーツ	475 Kcal	15.0 g	467 Kcal	17.4 g
21	金	おせんべい牛乳	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 誕生日会 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵								
22	土	ウエハース牛乳	タコライス 茹ブロッコリー メロン野菜スープ(ちんげんさい)	マドレーヌ 牛乳	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 鶏卵 かつお節 普通牛乳	ご飯 サラワー油 ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ 砂糖	たまねぎ にんじん トマト 青ピーマン トマケチャップ レタス ブロッコリー メロン チンゲンサイ	496 Kcal	18.9 g	355 Kcal	16.5 g
24	月	リッツ 麦茶	ごはん しゅうまい 胡瓜の土佐マヨ和え 煮豆 味噌汁(さつま芋、キャベツ)	コーンフレーク	削り節 豆きんとん 淡色辛みそ 普通牛乳 しゅうまい	精白米 マヨネーズ さつまいも コーンフレーク	きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ パナナ	493 Kcal	13.4 g	498 Kcal	14.8 g
25	火	みかん缶	ごはん 豆腐のうま煮 ひじきサラダ 南瓜の甘煮 きんぴら風味噌汁	ホットケーキ 牛乳	木綿豆腐 蒸しかまぼこ ぶたばら ロースハム 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ いらごま 調合油 薄力粉 有塩マーガリン	ほんしめじ じゃがいも にんじん コーン缶詰粒 かぼちゃ ごぼう	461 Kcal	14.2 g	546 Kcal	17.5 g
26	水	ブリッツ牛乳	ごはん チンジャオロース 厚揚げ煮 ミニトマト 味噌汁(にら、卵)	カルシウムラスク 牛乳	ぶたもも(皮脂無) 生揚げ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 しらす干し パルメザンチーズ	精白米 サラワー油 片栗粉 砂糖 食パン 有塩マーガリン ごま	青ピーマン 赤ピーマン たけのこ 水煮缶詰 しょうが にんにく たまねぎ ミニトマト にら あおのり	524 Kcal	22.9 g	505 Kcal	23.8 g
27	木	ヨーグルト	わかめごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ダブルポテトサラダ パナナ 味噌汁(なす、いんげん)	生クリームクッキー 牛乳	さけ ロースハム 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	ご飯 有塩バター さつまいも じゃがいも マヨネーズ 有塩マーガリン 砂糖 薄力粉	乾わかめ キャベツ もやし にんじん 生しいたげ たまねぎ きゅうり コーン缶詰粒 パナナ なす さやいんげん	397 Kcal	15.3 g	461 Kcal	16.5 g
28	金	米はぜ牛乳	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ アスパラのごまみそ和え きゅうちゃん漬け マーボーラーメン	ふかしじゃが 麦茶	焼き竹輪 甘みそ 木綿豆腐 ぎょうざ	精白米 調合油 いらごま 砂糖 中華めん ごま油 蒸し じゃがいも	アスパラガス きゅうり しょうゆ漬 にんにく しょうが 長ねぎ にら	475 Kcal	16.3 g	513 Kcal	17.3 g
29	土	おせんべい牛乳	肉みそスパゲッティー レタスサラダ すいか 野菜スープ(えのき・もやし)	ポップコーン 牛乳	ぶたひき肉 淡色辛みそ しらす干し 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ サラワー油 砂糖 ごま油 ごま ポップコーン	たまねぎ あさつき レタス すいか にんじん もやし えのきたけ あおのり	450 Kcal	18.7 g	408 Kcal	18.3 g