



令和3年6月1日発行 社会福祉法人 中日会 E・スカイ幼児園、小規模保育事業 保育ルームルナⅡ・ルナⅤ

日	曜日	献立	おやつ(15時)	体をつくるもとになる食材(赤群)	エネルギーのもとになる食材(黄群)	体の調子をととのえる食材(緑群)
1	火	ロールパン、白身魚のトマトソース煮、ドレッシングあえ	ゆかりごはん	カラスカレイ	ロールパン、油、春雨、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、きゅうり、人参
2	水	中華飯、南瓜煮付、パイン缶	コーンフレーク	豚肉、牛乳	油、片栗粉、ごま油、砂糖、コーンフレーク	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、南瓜、パイン缶
3	木	カレーライス、切干大根のごま酢あえ、バナナ	ココアクッキー	豚肉、しらす干し、バター	じゃが芋、油、カレールウ、砂糖、薄力粉、すりごま、ごま油、純ココア	人参、玉ねぎ、グリーンピース、切干大根、きゅうり、バナナ
4	金	ごはん、手羽先風から揚げ、おひたし、りんご	ミルクくすもち	鶏肉、花かつお、牛乳、きな粉	油、片栗粉、砂糖	キャベツ、人参、ほうれん草、りんご
5	土	煮込みうどん	ヨーグルト ぼりんご	鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	(乾)うどん	人参、ねぎ
7	月	ごはん、煮魚、じゃが芋の煮付、オレンジ	抹茶蒸しパン	カラスカレイ、牛乳	砂糖、じゃが芋、油、ホットケーキミックス	生姜、玉ねぎ、人参、オレンジ
8	火	ごはん、豆腐の卵煮、みそあえ	もちもちチーズパン	豆腐、卵、赤みそ、牛乳、粉チーズ	砂糖、白玉粉、油	人参、ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、さやいんげん、コーン缶
9	水	ごはん、高野豆腐のうま煮、もずくのすまし汁	ハートパイ	高野豆腐、豚肉、もずく、牛乳	じゃが芋、油、砂糖、パイシート	人参、グリーンピース、ねぎ
10	木	ロールパン、南瓜のクリームシチュー、ソテー	昆布ごはん	豚肉、牛乳、ツナ缶、塩昆布	ロールパン、油、上新粉	南瓜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜
11	金	ごはん、ビーフのごまだれ風味、鶏肉の照焼き	じゃこトースト	鶏肉、しらす干し	ビーフン、砂糖、いりごま、食パン、マヨネーズ	人参、きゅうり、干しいたけ、みかん缶
12	土	五目しめん	チーズ ぼたぼた焼き	油揚げ、花かつお、チーズ	(乾)きしめん	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草
14	月	ごはん、豚肉のみそ炒め、きゅうりのあえもの	焼きそば	豚肉、赤みそ、しらす干し	油、砂糖、中華麺	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし
15	火	ごはん、豚汁、炒り卵	鬼まんじゅう	豆腐、豚肉、赤みそ、卵、牛乳	油、薄力粉、砂糖	大根、人参、えのき草、ねぎ、チンゲン菜、さつまい
16	水	中華飯、南瓜煮付、パイン缶	フライドポテト	豚肉	油、片栗粉、ごま油、砂糖、フライドポテト	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、南瓜、パイン缶
17	木	カレーライス、切干大根のごま酢あえ、バナナ	クッキー	豚肉、しらす干し、バター	じゃが芋、油、カレールウ、砂糖、薄力粉、すりごま、ごま油	人参、玉ねぎ、グリーンピース、切干大根、きゅうり、バナナ
18	金	ツナピラフ、スープ、メロン	誕生日ケーキ	ツナ缶、豆腐、わかめ、卵、バター、生クリーム	油、薄力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン缶、メロン、ピーマン、エリンギ、あさつき、いちごジャム
19	土	煮込みうどん	ヨーグルト ビスコ	鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	(乾)うどん	人参、ねぎ
21	月	ごはん、煮魚、じゃが芋の煮付、オレンジ	ハートパイ	カラスカレイ、牛乳	砂糖、じゃが芋、パイシート	生姜、玉ねぎ、人参、オレンジ
22	火	ごはん、豆腐の卵煮、みそあえ	もちもちチーズパン	豆腐、卵、赤みそ、牛乳、粉チーズ	砂糖、白玉粉、油	人参、ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、さやいんげん、コーン缶
23	水	ごはん、高野豆腐のうま煮、もずくのすまし汁	コーンフレーク	高野豆腐、豚肉、もずく、牛乳	じゃが芋、油、砂糖、コーンフレーク	人参、グリーンピース、ねぎ
24	木	ロールパン、南瓜のクリームシチュー、ソテー	鮭ごはん	豚肉、牛乳、ツナ缶、鮭フレーク	ロールパン、油、上新粉	南瓜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜
25	金	ごはん、ビーフのごまだれ風味、鶏肉の照焼き	レモントースト	鶏肉、バター	ビーフン、砂糖、いりごま、食パン	人参、きゅうり、干しいたけ、みかん缶、レモン汁
26	土	五目しめん	チーズ 雪の宿	油揚げ、花かつお、チーズ	(乾)きしめん	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草
28	月	ごはん、豚肉のみそ炒め、きゅうりのあえもの	フライドポテト	豚肉、赤みそ、しらす干し	油、砂糖、フライドポテト	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし
29	火	ロールパン、白身魚のトマトソース煮、ドレッシングあえ	菜飯ごはん	カラスカレイ	ロールパン、油、春雨、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、きゅうり、人参
30	水	ごはん、みそけんちん汁、炒り卵	ミルクくすもち	豆腐、鶏肉、赤みそ、卵、牛乳、きな粉	油、片栗粉、砂糖	大根、人参、えのき草、ねぎ、チンゲン菜

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
 ★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合があります、ご了承下さい。
 ★15時のおやつでは牛乳を提供致します。
 ※今月は3、17日に非常食のカレーライスを使用します。





離乳食 6月の献立表



令和3年6月1日発行 E・スカイ幼稚園、小規模保育事業 保育ルームルナⅡ・ルナⅤ

日	中期		後期		15:00(おやつ)
1.29	① 白身魚	② ブロccoli	①	②	鮭ごはん
	きゅうり	人参	白身魚、きゅうり、じゃが芋	ブロッコリー、人参、わかめ	
パン	コンソメ、ケチャップ	だし、しょうゆ	コンソメ、ケチャップ	だし、しょうゆ	
2.16	① 南瓜	② 大根	①	①	チーズ ウエハース
	白菜	玉ねぎ	南瓜、白菜、豚肉	大根、玉ねぎ、人参	
ごはん	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	
3.17	① さつまいも	② 人参	①	②	バナナ
	ツナ缶	じゃが芋	さつまいも、ツナ缶、きゅうり	人参、じゃが芋、豚肉	
ごはん	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	
4	① じゃが芋	② ほうれん草	①	②	ヨーグルト
	鶏肉	大根	じゃが芋、鶏肉、人参	ほうれん草、大根、キャベツ	
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、みそ	コンソメ、ケチャップ	だし、みそ	
7.21	① 白身魚	② 人参	①	②	チーズ ハイハイ
	玉ねぎ	おふ	白身魚、玉ねぎ、さつまいも	人参、おふ、ブロッコリー	
ごはん	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	
8.22	① 豆腐	② ほうれん草	①	②	ヨーグルト
	キャベツ	ブロッコリー	豆腐、キャベツ、南瓜	ほうれん草、ブロッコリー、大根	
ごはん	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	
9.23	① じゃが芋	② 人参	①	②	蒸しパン
	大根	さつまいも	じゃが芋、大根、豚肉	人参、さつまいも、ほうれん草	
ごはん	だし、みそ	コンソメ、ケチャップ	だし、みそ	コンソメ、ケチャップ	
10.24	① 南瓜	② ブロccoli	①	②	おかかごはん
	玉ねぎ	ツナ缶	南瓜、玉ねぎ、豚肉	ブロッコリー、ツナ缶、人参	
パン	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	
11.25	① さつまいも	② 大根	①	②	食パン
	鶏肉	きゅうり	さつまいも、鶏肉、ほうれん草	大根、きゅうり、じゃが芋	
ごはん	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	
14.28	① じゃが芋	② ほうれん草	①	②	ビスケット
	しらす	キャベツ	じゃが芋、しらす、きゅうり	ほうれん草、キャベツ、豚肉	
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、みそ	コンソメ、ケチャップ	だし、みそ	
15.30	① 豆腐	② 人参	①	②	チーズ ハイハイ
	大根	さつまいも	豆腐、大根、ブロッコリー	人参、さつまいも、おふ	
ごはん	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	
18	① 豆腐	② ほうれん草	①	②	パンケーキ
	玉ねぎ	ツナ缶	豆腐、玉ねぎ、人参	ほうれん草、ツナ缶、わかめ	
ごはん	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	

★1歳を目安に15:00のおやつを提供致します。開始日は、栄養士・保育士とご相談下さい。
★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供致しますので上記メニューと異なる場合があります。
★食材発注の関係上、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承下さい。

給食だより

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田茂樹

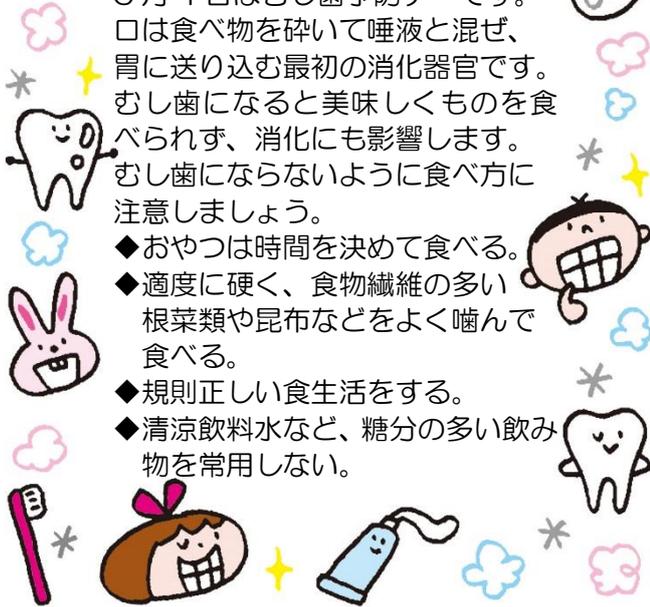
令和3年度6月号 E-スカイ幼稚園 角屋真由 高橋奈津美

爽やかな春があっという間に過ぎ、例年より早く梅雨がやってきました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい季節です。体調管理には気をつけましょう。6月は「食育月間」にちなんで、給食に“なごやめし”の「手羽先風から揚げ」がです。人気のメニューです！お楽しみに〜♪

～むし歯を予防しよう～

6月4日はむし歯予防デーです。口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む最初の消化器官です。むし歯になると美味しくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯にならないように食べ方に注意しましょう。

- ◆おやつは時間を決めて食べる。
- ◆適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- ◆規則正しい食生活をする。
- ◆清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



～中華風まぜごはん～

<材料>お米 2 合分

- | | | | | |
|------|------|----------|-----|-----|
| 豚挽肉 | 100g | ごま油 | 少々 | } A |
| 酒 | 3g | 鶏ガラスープの素 | 2g | |
| 醤油 | 3g | 砂糖 | 2g | |
| 人参 | 150g | 酒 | 4g | |
| エリンギ | 30g | 醤油 | 20g | |
| 万能ねぎ | 30g | | | |

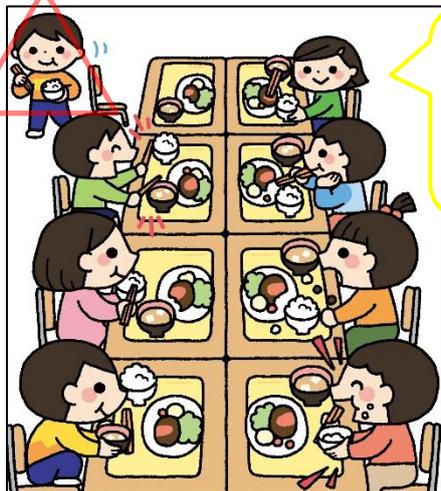
<作り方>

- ①豚挽肉は酒と醤油をまぶしておく。
- ②人参はいちょう切り、エリンギは小さく切り、ねぎは小口切りにする。
- ③鍋を熱し、ごま油をあたため、①を加えて炒める。
- ④さらに②の野菜を加え、Aを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
(煮汁が少ない時は水を入れて調整して下さい)
- ⑤炊き上がったご飯に④を混ぜて完成♪



<ほし・ゆき・すかい組>

今月の食育の時間は、「食事の正しい姿勢」「箸・食器の持ち方」「食器の並べ方」について、クイズをしながら子どもたちにお話をしました。分かっている、いざ給食を前にすると、背筋が丸まったり、箸の持ち方を間違えたり…苦戦する姿が見られましたが、声をかけると、正しい姿勢・箸の持ち方を気にしながら、少しずつ慣れてきた子どもたちでした。



どこが間違っているかな？

7個間違いがあるよ！
お家の人と探してみてね！
☆ヒント：歩き食べ・遊び食べ・肘をつきながら食事をしている子がいるよ！

お箸の持ち方…
難しいなあ…

食器はどこに置いたらいいかな？

ごはんは左…みそ汁は右…
おかずはどこに置こう！？

クイズを出すと元気よく
答えてくれた子どもたちでした！

