



6月の献立表



令和3年6月1日発行 社会福祉法人中日々
J-スカイ保育園

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）	体の調子を整える食材（緑群）
1日（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	若菜ごはん	白身魚	油、春雨、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、きゅうり、人参
2日（水）	ごはん、みそけんちん汁、炒り卵	星のポテト	豆腐、鶏肉、赤みそ、卵	油	大根、人参、えのき茸、ねぎ、ほうれん草、じゃが芋
3日（木）	中華飯、南瓜煮付け、パイン缶	ヨーグルトおせんべい	豚肉、ヨーグルト	片栗粉、ごま油、砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、南瓜、パイン缶
4日（金）	ごはん、豚肉のみそ炒め、きゅうりのあえもの	小倉サンド	豚肉、小豆、生クリーム	油、砂糖、食パン	しょうが、人参、玉ねぎ、きゃべつ、ピーマン、きゅうり
5日（土）	煮込みうどん、チーズ	バナナ or ヨーグルト	鶏肉、油揚げ、チーズ	干めん	人参、ねぎ
7日（月）	ロールパン、南瓜のクリームスープ、ソテー、オレンジ	そばごはん	豚肉、スキムミルク、ツナ缶、鶏ひき肉	油	南瓜、人参、玉ねぎ、小松菜、オレンジ
8日（火）	ごはん、豆腐の卵とじ、みそあえ	焼きそば	豆腐、卵、赤みそ	砂糖、中華麺、ツナ缶	人参、ねぎ、小松菜、きゃべつ、さやいんげん、コーン缶
9日（水）	ごはん、ビーフンのごまだれ風味、鶏肉の照り焼き	豆乳ケーキ	鶏肉、豆乳	ビーフン、砂糖、いりごま、油、ホットケーキミックス	人参、きゅうり、干しいたけ、みかん缶
10日（木）	ごはん、手羽先風唐揚げ、おひたし、パイン缶	フルーチェおせんべい	鶏肉、かつお節、	片栗粉、油、砂糖、フルーチェ	きゃべつ、人参、ほうれん草、もやし、パイン缶
11日（金）	ごはん、白身魚の照り焼き、じゃが芋の煮つけ、オレンジ	じゃこトースト	白身魚、しらす干し	油、砂糖、じゃが芋、食パン、マヨネーズ	しょうが、玉ねぎ、人参
12日（土）	五目きしめん、チーズ	バナナ or ヨーグルト	油揚げ、かつお節、チーズ	きしめん	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草
14日（月）	ごはん、高野豆腐のうま煮、もずくのすまし汁	もちもちチーズパン	高野豆腐、豚肉、もずく、牛乳粉チーズ	じゃが芋、砂糖、白玉粉	人参、グリーンピース、ねぎ
15日（火）	ロールパン、鶏肉のトマトソース煮、ドレッシングあえ	若菜ごはん	鶏肉	油、春雨、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、きゅうり、人参
16日（水）	ごはん、みそけんちん汁、炒り卵	星のポテト	豆腐、鶏肉、赤みそ、卵	油	大根、人参、えのき茸、ねぎ、ほうれん草、じゃが芋
17日（木）	ごはん、豚肉のみそ炒め、きゅうりのあえもの	小倉サンド	豚肉、小豆、生クリーム	油、砂糖、食パン	しょうが、人参、玉ねぎ、きゃべつ、ピーマン、きゅうり
18日（金）	中華飯、南瓜煮付け、パイン缶	ヨーグルトおせんべい	豚肉、ヨーグルト	片栗粉、ごま油、砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、南瓜、パイン缶
19日（土）	煮込みうどん、チーズ	バナナ or ヨーグルト	鶏肉、油揚げ、チーズ	干めん	人参、ねぎ
21日（月）	ロールパン、南瓜のクリームスープ、ソテー、オレンジ	そばごはん	豚肉、スキムミルク、ツナ缶、鶏ひき肉	油	南瓜、人参、玉ねぎ、小松菜、オレンジ
22日（火）	ごはん、豆腐の卵とじ、みそあえ	焼きそば	豆腐、卵、赤みそ	砂糖、中華麺、ツナ缶	人参、ねぎ、小松菜、きゃべつ、さやいんげん、コーン缶
23日（水）	ごはん、ビーフンのごまだれ風味、鶏肉の照り焼き	豆乳ケーキ	鶏肉、豆乳	ビーフン、砂糖、いりごま、油、ホットケーキミックス	人参、きゅうり、干しいたけ、みかん缶
24日（木）	ごはん、手羽先風唐揚げ、おひたし、パイン缶	フルーチェおせんべい	鶏肉、かつお節、	片栗粉、油、砂糖、フルーチェ	きゃべつ、人参、ほうれん草、もやし、パイン缶
25日（金） 誕生会	ツナピラフ、スープ、メロン	マーブルケーキ	ツナ缶、豆腐、わかめ、卵、牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、エリンギ、あさつき、メロン
26日（土）	五目きしめん、チーズ	バナナ or ヨーグルト	油揚げ、かつお節、チーズ	きしめん	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草
28日（月）	ごはん、高野豆腐のうま煮、もずくのすまし汁	もちもちチーズパン	高野豆腐、豚肉、もずく、牛乳粉チーズ	じゃが芋、砂糖、白玉粉	人参、グリーンピース、ねぎ
29日（火）	ロールパン、鶏肉のトマトソース煮、ドレッシングあえ	若菜ごはん	鶏肉	油、春雨、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、きゅうり、人参
30日（水）	ごはん、白身魚の照り焼き、じゃが芋の煮つけ、オレンジ	じゃこトースト	白身魚、しらす干し	油、砂糖、じゃが芋、食パン、マヨネーズ	しょうが、玉ねぎ、人参

★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が、ご了承下さい。

★15時のおやつでは牛乳を提供致します。





給食だより



令和3年度 6月号

社会福祉法人 中日会
J-スカイ保育園

理事長・園長 山田 茂樹
新島 里美 森山 まさみ

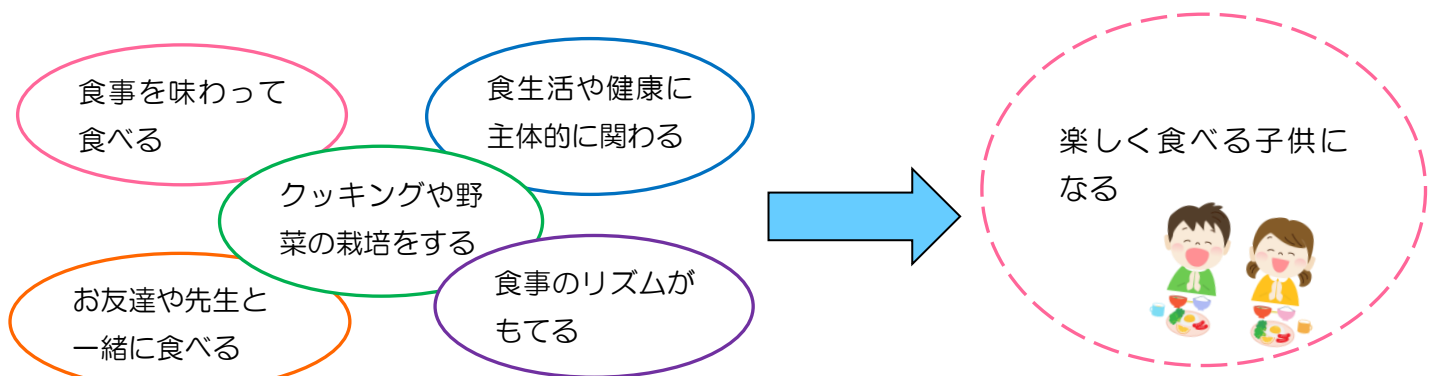
6月は食育月間です。名古屋市では食育基本法に基づき、令和3年度から「名古屋市食育推進計画（第4次）」を策定しました。「健全な食生活を再発見！」を基本コンセプトとし、その実現に向けて、様々な取り組みを推進しています。

3つの基本目標～名古屋市食育推進計画～

- ① 誰もが健全な食生活に関心を持ち、実践しやすい食環境づくりを推進
- ② 食を通じたコミュニケーションにより、食の大切さや楽しさを実感
- ③ 自然や生産者等への感謝の念を育み、環境にやさしい食生活を実現

保育所における食育

保育所においても各園で食育計画を作成し、生活や遊びの中で年齢や発達に合わせた食育に取り組んでいます。



ビーフンのごまだれ風味

【材料】 幼児4人分

ビーフン 80g、人参 90g（1/2本）、きゅうり 90g（小1本）、みかん缶 80g、
干しいたけ 3g（小2個）、a（さとう小さじ2、しょうゆ小さじ1）
b（さとう大さじ2、酢大さじ1と1/2、いりごま4g、だし汁大さじ3）

【作り方】

- ① 干しいたけは戻して小さく切り、戻し汁とaで煮含める
- ② bを合わせ、一度煮立ててから冷ましておく
- ③ きゅうりは細切りにする。人参は細切りにして、ゆでしておく
- ④ ビーフンは食べやすい長さに折ってゆで、さっと水洗いする
- ⑤ 器に④を盛り、①・③とみかん缶をのせ、②をかける。

保育園でも人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

