

# 6月 献立表

令和4年6月1日発行 社会福祉法人中日会 エスカイ幼稚園

日付	献立名	使用食材			その他
		赤群 (体のちよになる)	黄群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を替える)	
1	ごはん		米		
	豚肉の味噌炒め	豚肉、赤みそ	油、さとう	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン	みりん
(水)	トマトの和え物	ツナ缶		トマト、コーン缶	醤油
	*人参ケーキ	牛乳、卵、バター	小麦粉、砂糖	人参	ベーキングパウダー
2	中華風炊き込みごはん	豚挽肉	米、ごま油、さとう	しょうが、人参、エリンギ、ねぎ	鶏がらスープ、酒、醤油
	かき玉スープ	卵、わかめ	片栗粉	玉ねぎ	鶏がらスープ、醤油
(木)	メロン			メロン	
	*うずまきパイ	牛乳	冷凍パイシート、さとう		
3	ごはん		米		
	白身魚のトマトソース煮	カラスカレイ	油	玉ねぎ、ピーマン、にんにく	コンソメ、ケチャップ、トマトピューレ
(金)	ソテー			チンゲン菜、コーン缶	
	*ヨーグルト、源氏パイ	ヨーグルト			源氏パイ
4	肉みそうどん	豚挽肉、赤みそ	干めん、油、さとう		酒、醤油、かつおだし
	*チーズ、ぼたぼたやき	チーズ		玉ねぎ、人参、あさつき	ぼたぼたやき
6	ごはん		米		
	ツナとじゃが芋の煮物	ツナ缶	じゃが芋、さとう	人参、玉ねぎ、さやいんげん	みりん、醤油、かつおだし
(月)	もずくのスープ	もずく		ねぎ	白醤油、かつおだし
	*揚げパン	きな粉	ロールパン、油、さとう		
7	ごはん		米		
	照焼き	カラスカレイ	油	しょうが	みりん、酒、醤油
(火)	じゃが芋の煮付		じゃが芋、さとう	玉ねぎ、人参、(冷)グリーンピース	みりん、醤油、かつおだし
	オレンジ			オレンジ	
8	*チヂミ	豚ひき肉	小麦粉	にら、人参	醤油、リンゴ酢
	食パン		パン		
(水)	南瓜のクリームスープ	豚肉、スキムミルク	油	南瓜、人参、玉ねぎ	コンソメ
	ドレッシング和え	わかめ	さとう	キャベツ	りんご酢
9	*昆布ごはん	塩昆布	米		
	ごはん		米		
(木)	手羽先風から揚げ	鶏肉	片栗粉、油、さとう		酒、醤油
	おひたし	花かつお		キャベツ、人参、ほうれん草	醤油
10	パイン缶			パイン缶	
	*フルーツポンチ		さとう	みかん缶、黄桃缶	粉寒天、りんごジュース、グレープジュース
11	ごはん		米		
	豆腐の卵煮	豆腐、卵		人参、えのき茸、ねぎ、青菜	みりん、白醤油
(金)	きゅうりの和え物	しらす干し		きゅうり	醤油
	*シュガースティック		食パン、さとう		
(土)	五目きしめん	油揚	干きしめん	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草	みりん、醤油、昆布だし、かつおだし
	*チーズ、ハッピーターン	チーズ			ハッピーターン
13	ごはん		米		
	けんちん汁	豆腐、鶏肉、油揚	油	大根、人参、ねぎ	醤油、かつおだし
(月)	南瓜の煮付		さとう	南瓜	醤油、かつおだし
	*フルーチェ	牛乳			フルーチェの素
14	ごはん		米		
	ビーフンのごまだれ風味		ビーフン、さとう、いりごま	人参、きゅうり、干しいたけ、みかん缶	酢、醤油、かつおだし
(火)	鶏の照焼き	鶏肉	油		みりん、醤油
	*レモンケーキ	卵	小麦粉、バター、さとう	レモン果汁	ベーキングパウダー
15	ごはん		米		
	豚肉の味噌炒め	豚肉、赤みそ	油、さとう	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン	みりん
(水)	トマトの和え物	ツナ缶		トマト、コーン缶	醤油
	*りんごゼリー、ビスコ				りんごゼリー、ビスコ
16	中華風炊き込みごはん	豚挽肉	米、ごま油、さとう	しょうが、人参、エリンギ、ねぎ	鶏がらスープ、酒、醤油
	かき玉スープ	卵、わかめ	片栗粉	玉ねぎ	鶏がらスープ、醤油
(木)	メロン			メロン	
	*うずまきパイ(ココア味)		冷凍パイシート、さとう		ココア
17	ごはん		米		
	ハヤシライス	豚肉	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、しめじ、(冷)グリーンピース	コンソメ、ケチャップ、トマトピューレ、ソース
(金)	サラダ		さとう	キャベツ、きゅうり、コーン缶	りんご酢
	オレンジ			オレンジ	
18	*ケーキ	卵、生クリーム、バター	さとう、小麦粉	みかん缶、パイン缶	ベーキングパウダー
	肉みそうどん	豚挽肉、赤みそ	干めん、油、さとう	玉ねぎ、人参、あさつき	酒、醤油、かつおだし
(土)	*チーズ、ぼたぼたやき				
	ごはん		米		
20	ツナとじゃが芋の煮物	ツナ缶	じゃが芋、さとう	人参、玉ねぎ、さやいんげん	みりん、醤油、かつおだし
	もずくのスープ	もずく		ねぎ	白醤油、かつおだし
(月)	*バナナの春巻き		春巻きの皮、油、小麦粉	バナナ	
	ごはん		米		
21	照焼き	カラスカレイ	油	しょうが	みりん、酒、醤油
	じゃが芋の煮付		じゃが芋、さとう	玉ねぎ、人参、(冷)グリーンピース	みりん、醤油、かつおだし
(火)	オレンジ			オレンジ	
	*アンパンマンポテト		アンパンマンポテト		
22	食パン		パン		
	南瓜のクリームスープ	豚肉、スキムミルク	油	南瓜、人参、玉ねぎ	コンソメ
(水)	ドレッシング和え	わかめ	さとう	キャベツ	りんご酢
	*じゃこごはん	しらす干し	米、さとう		醤油
23	ごはん		米		
	手羽先風から揚げ	鶏肉	片栗粉、油、さとう		酒、醤油
(木)	おひたし	花かつお		キャベツ、人参、ほうれん草	醤油
	パイン缶			パイン缶	
24	*ヨーグルトゼリー	ヨーグルト、牛乳	さとう	みかん缶、レモン果汁	粉ゼラチン
	ごはん		米		
(金)	豆腐の卵煮	豆腐、卵		人参、えのき茸、ねぎ、青菜	みりん、白醤油
	きゅうりの和え物	しらす干し		きゅうり	醤油
25	*ツナとコーンのパンケーキ	ツナ缶、牛乳	小麦粉、さとう	コーン缶	ベーキングパウダー
	五目きしめん	油揚	干きしめん	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草	みりん、醤油、昆布だし、かつおだし
(土)	*チーズ、ハッピーターン				
	ごはん		米		
27	けんちん汁	豆腐、鶏肉、油揚	油	大根、人参、ねぎ	醤油、かつおだし
	南瓜の煮付		さとう	南瓜	醤油、かつおだし
(月)	*焼きそば	豚肉	焼きそば麺	キャベツ、もやし	やきそばソース
	ごはん		米		
28	ビーフンのごまだれ風味		ビーフン、さとう、いりごま	人参、きゅうり、干しいたけ、みかん缶	酢、醤油、かつおだし
	鶏の照焼き	鶏肉	油		みりん、醤油
(火)	*スティックパン		スティックパン		
	ごはん		米		
29	豚肉の味噌炒め	豚肉、赤みそ	油、さとう	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン	みりん
	トマトの和え物	ツナ缶		トマト、コーン缶	醤油
(水)	*じゃが芋餅		じゃが芋、さとう、片栗粉		醤油
	中華風炊き込みごはん	豚挽肉	米、ごま油、さとう	しょうが、人参、エリンギ、ねぎ	鶏がらスープ、酒、醤油
30	かき玉スープ	卵、わかめ	片栗粉	玉ねぎ	鶏がらスープ、醤油
	メロン			メロン	
(木)	*あんみつ	小豆	さとう	みかん缶、パイン缶、黄桃缶	粉寒天

※献立は多少変更することがあります。 ※「\*」はおやつです。おやつには、牛乳がつかます。



とうとう梅雨の季節がやってきました。この時期は高温多湿で食べ物が痛みやすくなります。なるべく作り置きをせず、その時食べる分だけを調理しましょう。



## 6月は食育月間

食育は、食に関して子どもたちのプラスになることを、子どもたちに習慣としてなじんでもらい、それが当たり前になることがベストだと思います。そのため特別なことばかりを行う必要はありません。一緒にできることを無理なく行い、子どもたちが将来、心身ともに健康でいるための食生活を身につけてほしいと思います。

### \*ご家庭でできる食育（例）

- 一緒に食材を買いに行く
- 旬のものを食べる
- 正しい配膳をする
- 一緒に料理をしてみる、または調理しているところを見せる
- 苦手なものをどうしたら食べられるか一緒に考えてみる
- 食事について感想を言ってみる

なにより、「一緒に楽しく食卓を囲む。」これが一番の食育だと思います。大切な人との食事は、食生活だけでなく人生を豊かにします。心の成長のために、一緒に楽しく食事することを心がけてみてください。



試食会への参加ありがとうございました。

2年ぶりの試食会の開催となり、園長先生も栄養士2人も張り切って調理しました。

食べた感想はいかがだったでしょうか。また感想を聞かせて頂けたらと思います。



### ヘルシーチキンナゲット(5人前)



- 鶏ひき肉 100g
- おから 80g
- 木綿豆腐 50g
- 玉ねぎ 80g
- コンソメ 2.5g
- 片栗粉 20g
- 油（揚げ油用）



- ① 玉ねぎをみじん切りにする
- ② 揚げ油以外のすべての材料を混ぜてこね、一口大に丸める
- ③ 160度の油で揚げる



お好みで、ケチャップを添えてください

