



6月のこんだて

令和3年6月発行 スター保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるものになる食材 (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(水)	食パン、白身魚のトマトソース煮 ドレッシングあえ	切干大根ごはん	メカジキ、牛乳、油揚げ、ツナ缶	油、春雨、砂糖、食パン、ごは んすりごま	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく きゅうり、人参、切干大根
2(木)	中華飯、南瓜煮付、オレンジ	ぶどうゼリーと マリービスケット	豚肉、牛乳、ゼラチン	油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごは んマリービスケット、ぶどうジュース	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、南瓜、オレンジ
3(金)	ごはん、手羽先風から揚げ、おひたし、パイン缶	ほうれん草とハムの スコーン	鶏肉、花かつお、牛乳 ロースハム	油、片栗粉、砂糖、ごは んホットケーキミックス、バター	キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶 ほうれん草
4(土)	ごはん、豚肉のみそ炒め、きゅうりのあえもの	焼きうどん	豚肉、赤みそ、しらす干し 牛乳、ツナ缶	油、砂糖、ごは ん、うどん	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、きゅうり
5(日)	煮込みうどん、チーズ	ヨーグルトと ぼたぼた焼	鶏肉、油揚げ、チーズ、牛乳 ヨーグルト	うどん、ぼたぼた焼	人参、ねぎ
7(月)	ごはん、煮魚、じゃが芋の煮付	プリン	カラスカレイ、牛乳	砂糖、じゃが芋、ごは ん、プリンエル	しょうが、玉ねぎ、人参
8(火)	食パン、南瓜のクリームスープ、ソテー	じゃこ菜めし	豚肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳、しらす干し	油、食パン、ごは ん、いりごま	南瓜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜
9(水)	ごはん、高野豆腐のうま煮、もすく、すまし汁 バナナ	黒ごまパンケーキ	高野豆腐、豚肉、もすく、牛乳 豆腐、豆乳	じゃが芋、油、砂糖、ごは ん、バター ホットケーキミックス、黒すりごま	人参、グリーンピース、ねぎ、バナナ
10(木)	ごはん、ビーフのごまだれ風味、鶏肉の照り煮	コーンフレーク	鶏肉、牛乳	ビーフン、砂糖、いりごま、油 コーンフレーク	人参、きゅうり、干しいたけ、みかん缶
11(金)	ごはん、豆腐の卵煮、みそあえ	きなこトースト	豆腐、卵、赤みそ、牛乳、きな粉	砂糖、ごは ん、食パン、小麦粉 バター	人参、ねぎ、ほうれん草、キャベツ さやいんげん、コーン缶
12(土)	五目きしめん、チーズ	フルーチェと 雪の宿	油揚げ、花かつお、チーズ 牛乳	きしめん、雪の宿、フルーチェ	にんじん、しめじ、ねぎ、ほうれん草
14(月)	ごはん、みそけんちん汁、炒り卵	南瓜蒸しパン	豆腐、鶏肉、赤みそ、卵、牛乳 豆乳	油、ごは ん、ホットケーキミックス	大根、人参、えのき草、ねぎ、チンゲン菜 南瓜、レーズン
15(火)	食パン、白身魚のトマトソース煮 ドレッシングあえ	切干大根ごはん	メカジキ、牛乳、油揚げ、ツナ缶	油、春雨、砂糖、食パン、ごは んすりごま	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく きゅうり、人参、切干大根
16(水)	中華飯、南瓜煮付、オレンジ	ぶどうゼリーと マリービスケット	豚肉、牛乳、ゼラチン	油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごは んマリービスケット、ぶどうジュース	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、南瓜、オレンジ
17(木)	ごはん、手羽先風から揚げ、おひたし、パイン缶	ほうれん草とハムの スコーン	鶏肉、花かつお、牛乳 ロースハム	油、片栗粉、砂糖、ごは んホットケーキミックス、バター	キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶 ほうれん草
18(金)	ごはん、豚肉のみそ炒め、きゅうりのあえもの	焼きうどん	豚肉、赤みそ、しらす干し 牛乳、ツナ缶	油、砂糖、ごは ん、うどん	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、きゅうり
19(土)	煮込みうどん、チーズ	ヨーグルトと ぼたぼた焼	鶏肉、油揚げ、チーズ、牛乳 ヨーグルト	うどん、ぼたぼた焼	人参、ねぎ
21(日)	ごはん、煮魚、じゃが芋の煮付	プリン	カラスカレイ、牛乳	砂糖、じゃが芋、ごは ん、プリンエル	しょうが、玉ねぎ、人参
22(月)	食パン、南瓜のクリームスープ、ソテー	じゃこ菜めし	豚肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳、しらす干し	油、食パン、ごは ん、いりごま	南瓜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜
23(火)	ごはん、高野豆腐のうま煮、もすく、すまし汁 バナナ	黒ごまパンケーキ	高野豆腐、豚肉、もすく、牛乳 豆腐、豆乳	じゃが芋、油、砂糖、ごは ん、バター ホットケーキミックス、黒すりごま	人参、グリーンピース、ねぎ、バナナ
24(水)	ごはん、ビーフのごまだれ風味、鶏肉の照り煮	コーンフレーク	鶏肉、牛乳	ビーフン、砂糖、いりごま、油 コーンフレーク	人参、きゅうり、干しいたけ、みかん缶
25(金) 誕生会	ツナピラフ、スープ、メロン	オレンジジュース	ツナ缶、豆腐、わかめ、牛乳 ヨーグルト、クリームチーズ ゼラチン	油、ごは ん、生クリーム、砂糖 マーマレードジャム	玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、エリンギ あさつき、メロン、オレンジジュース
26(土)	五目きしめん、チーズ	フルーチェと 雪の宿	油揚げ、花かつお、チーズ 牛乳	きしめん、雪の宿、フルーチェ	にんじん、しめじ、ねぎ、ほうれん草
28(月)	ごはん、みそけんちん汁、炒り卵	南瓜蒸しパン	豆腐、鶏肉、赤みそ、卵、牛乳 豆乳	油、ごは ん、ホットケーキミックス	大根、人参、えのき草、ねぎ、チンゲン菜 南瓜、レーズン
29(火)	食パン、白身魚のトマトソース煮 ドレッシングあえ	切干大根ごはん	メカジキ、牛乳、油揚げ、ツナ缶	油、春雨、砂糖、食パン、ごは んすりごま	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく きゅうり、人参、切干大根
30(水)	中華飯、南瓜煮付、オレンジ	ぶどうゼリーと マリービスケット	豚肉、牛乳、ゼラチン	油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごは んマリービスケット、ぶどうジュース	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、南瓜、オレンジ

*献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
*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しますので上記のメニューと異なる場合があります。
*食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますのでご了承ください。



理事長・園長 山田茂樹

栄養士 橋本亜佑美・柴崎才陽子

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化が著しく、いつも元気な子ども達も身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。新型コロナウイルス対策にも緩みが出てきているので、今一度気を引き締めて日々の手洗いうがい等きちんと行っていきましょう。

また、6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べると、身体にとってよい効果がたくさんあります。噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

噛むことの効果



①肥満予防

よく噛んでゆっくり食べるので、適量で満腹感を得ることができる

②むし歯予防

噛むことで唾液が分泌され、むし歯菌が活性化しにくくなる



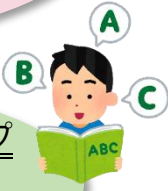
③消化・吸収を良くする

細かく砕きよく唾液と混ぜ合わせて飲み込むことで、消化・吸収が良くなる



④脳を活発にして、記憶力をアップ

よく噛むとあごの筋肉が動き、顔の近くの頭の血管や神経を刺激される

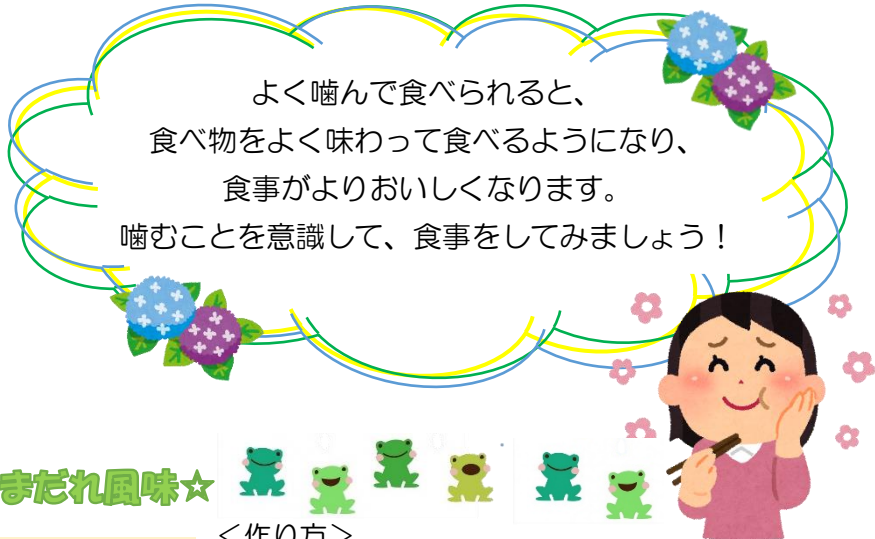


～噛む力をつけるための工夫～

- 柔らかい食べ物ばかり選ばない
- 食材を大きく切る
- 皮付きのまま使う



よく噛んで食べられると、食べ物をよく味わって食べるようになり、食事がよりおいしくなります。噛むことを意識して、食事をしてみましょう!



☆レシピ紹介 ビーンのごまだれ風味☆

材料 (幼児4人分)

ビーン	80g	a	砂糖	小さじ2
人参	90g (1/2本)		醤油	小さじ1
きゅうり	90g (小1本)	b	砂糖	大さじ2
みかん缶	80g		酢	大さじ1と1/2
干しいたけ	3g (小2個)		醤油	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で煮詰める。
- ② Bを合わせ、一度煮立て冷ましておく。
- ③ きゅうりは細切りにする。人参も細切りにしてゆでておく。
- ④ ビーンは食べやすい長さに折って茹で、サッと水洗いする。
- ⑤ 器に④を盛り、①・③とみかん缶をのせ、②をかける。

