

日	献立	材料	おやつ	日	献立	材料	おやつ
1日(土)	なめたけごはん 春雨スープ	えのきだけ、醤油、酒、みりん、砂糖、酢 豚肉、春雨、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ、中華だし、醤油	りんごパン 昆布、お茶	21日(金)	コロケ しらすあえ すまし汁	じゃがいも、豚ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、ケチャップ、ソース、パン粉 もやし、人参、きゅうり、しらす、醤油 豆腐、しいたけ、わかめ、醤油	鮭ちらし寿司 じゃこ お茶
3日(月)	あっさり塩麻婆豆腐 中華サラダ 味噌汁	豚ミンチ、豆腐、大蒜、長ネギ、人参、中華だし、塩麴、生姜 キャベツ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、中華だし、ごま 玉ねぎ、しめじ、葱、味噌	味噌焼きおにぎり じゃこ お茶	22日(土)	炊き込みチャーハン にゅうめん	玉ねぎ、人参、中華だし 素麺、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、油揚げ、白ネギ、醤油、酒、塩	黒糖パン 昆布、お茶
4日(火)	梅じゃこごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 すまし汁	梅干し、しらす干し 鶏肉、生姜、味噌、酒、みりん、砂糖 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん なめこ、もやし、ほうれん草、醤油	ナポリタン 昆布 牛乳	24日(月)	豆腐の肉味噌あんかけ きんぴらごぼう すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、えのきだけ、白ネギ、醤油、酒、みりん、砂糖、味噌、片栗粉 ごぼう、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、おつゆ麩、ほうれん草、しょうゆ	ツナおにぎり じゃこ お茶
5日(水)	いわしの蒲焼き ポテトサラダ 味噌汁	いわし、片栗粉、醤油、酒、みりん、砂糖、しそ、ごま じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ キャベツ、厚揚げ、葱、味噌	ヨーグルトケーキ そらまめ 牛乳	25日(火)	鶏肉の酢豚風 切干大根のナムル 中華スープ	鶏肉、醤油、酒、大蒜、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、醤油、砂糖、酢、ケチャップ 切干大根、人参、小松菜、すりごま、ごま油、醤油、大蒜 玉ねぎ、豆腐、わかめ、中華だし	あべかわもち するめ 牛乳
6日(木)	五目炒め スティックサラダ すまし汁	豚肉、春雨、人参、玉ねぎ、しめじ、醤油、酒、みりん アスパラ、きゅうり、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、豆腐、わかめ、醤油	青のりだんご するめ 牛乳	26日(水)	鮭の塩麴焼き キャベツのコンソメ蒸し 味噌汁	鮭、塩麴 キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ かぼちゃ、玉ねぎ、葱、味噌	冷やし中華 昆布 お茶
7日(金)	豚バラとキャベツの味噌炒め ごまあえ 中華スープ	豚肉、キャベツ、醤油、酒、生姜、大蒜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌 もやし、人参、小松菜、ごま、醤油 椎茸、玉ねぎ、わかめ、中華だし	ケチャップライス じゃこ お茶	27日(木)	麻婆茄子 マカロニサラダ すまし汁	茄子、人参、豚ミンチ、大蒜、生姜、中華だし、オイスターソース、砂糖、醤油、片栗粉 マカロニ、きゅうり、人参、コーン缶、砂糖、醤油、酢、マヨドレ えのきだけ、もやし、わかめ、醤油	炊き込みおにぎり じゃこ お茶
8日(土)	ドライカレー ポトフ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールウ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、コンソメ	ほうれん草パン 昆布、お茶	28日(金)	枝豆ごはん チキンカツ レタスサラダ コンソメスープ、果物	枝豆、しらす干し、塩 鶏胸肉、醤油、酢、酒、小麦粉、パン粉、パン粉、油 レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、しめじ、パセリ、コンソメ	黒糖蒸しパン 昆布 牛乳
10日(月)	厚揚げのそぼろ煮 塩昆布和え すまし汁	厚揚げ、豚ミンチ、生姜、えのきだけ、人参、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、きゅうり、しらす干し、塩昆布、醤油 もやし、しいたけ、わかめ、醤油	小豆おにぎり じゃこ お茶	誕生会	ひじきごはん 豚汁	ひじき、人参、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、大根、人参、ごぼう、さつまいも、こんにゃく、豆腐、白ネギ、味噌	レーズンパン 昆布、お茶
11日(火)	納豆ごはん おからハンバーグ 大豆とひじきの煮物 味噌汁	納豆、葱、醤油 豚ミンチ、おから、ひじき、葱、片栗粉、塩、玉ねぎ、醤油、みりん、酒、砂糖 大豆、ひじき、薄揚げ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	黒糖パン 牛乳	※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ※ 未満児の午前のおやつは、昆布や季節の果物と麦茶を出しています。遅番のおやつはおにぎりを出しています。			
12日(水)	鯖のフライ ほうれん草の白和え すまし汁	鯖、小麦粉、塩、パン粉、ケチャップ、ソース、片栗粉 豆腐、ほうれん草、しめじ、人参、しらたき、醤油、みりん、ごま、砂糖、醤油、味噌、塩 おつゆ麩、玉ねぎ、あおさ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳	<h3>6月の食事だより</h3> <p>6月に入り気温も徐々に上がってきますね。暑くなると食欲も落ちてしまいがちですが、そんな暑さに負けないように今月の献立は、さっぱりと酢を使ったサラダや、生姜やにんにくをきかせたおかずなど食欲増進をねらったメニューをたくさん取り入れました。</p> <p>5月は、以上児クラスでもよぎを使ってよもぎだんご・よもぎの天ぷら作り、かたらの葉っぱをとってきてかたらもち作りをしました。また、ばらぐみさんがご近所さんの畑に、ふき・スナップえんどう・にんにくの芽を収穫に行かせてもらいました。ばらぐみさんが収穫してくれたふきは、おやつのときにみんなでいただきました。</p> <p>採ってきた食材を調理して味わう楽しいクッキングを通して、豊かな感性と、食を営む力を身に付けてほしいですね。</p>			
13日(木)	キャベツのカレー風味 スパゲティサラダ コンソメスープ	キャベツ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、醤油、カレー粉、コンソメ スパゲティ、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨドレ じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、コンソメ	かぼちゃだんご するめ 牛乳	<h4>■子どもと食事作りを楽しみましょう</h4> <p>食材に実際に触れたり、食事作りに参加することは、食べる意欲につながります。「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで子どもの成長に合わせて、できることを楽しみながらやってみましょう。</p> <p>内容は子どもの成長に合わせてみましょう。何ができるかは担任に聞いてみるといいですよ！子どもが関わると、時間がかかるだけでなく、後片付けも大変になることがあります。そこはぐっと我慢…！一緒に楽しみましょう。</p>			
14日(金)	肉じゃが 梅おかかサラダ 味噌汁	じゃがいも、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、かつおぶし、梅干し キャベツ、しめじ、葱、味噌	そぼろおにぎり じゃこ お茶				
15日(土)	サラダ寿司 けんちん汁	ハム、コーン缶、人参、きゅうり、すし酢 鶏肉、もやし、人参、豆腐、椎茸、葱、酒、塩、醤油	かぼちゃパン 昆布、お茶				
17日(月)	豆腐ときのこの和風煮 ツナサラダ 味噌汁	豆腐、豚肉、生姜、エリンギ、えのきだけ、人参、醤油、酒、砂糖、みりん、片栗粉 レタス、きゅうり、トマト、砂糖、醤油、酢、ツナ じゃがいも、椎茸、葱、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶				
18日(火)	にんじんごはん チキンチキンごぼう 春雨サラダ 味噌汁	人参、酒、醤油、みりん 鶏肉、醤油、酒、塩、ごぼう、片栗粉、枝豆、醤油 春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	海苔塩ポテト するめ 牛乳				
19日(水)	お弁当の日		おからケーキ 柑橘果物 牛乳				
20日(木)	鱈の南蛮漬け 納豆和え すまし汁	鱈、片栗粉、玉ねぎ、人参、セロリ、砂糖、醤油、酢 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 もやし、なめこ、わかめ、醤油	冷やしうどん 昆布 お茶				

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※ 未満児の午前のおやつは、昆布や季節の果物と麦茶を出しています。遅番のおやつはおにぎりを出しています。

6月の食事だより

6月に入り気温も徐々に上がってきますね。暑くなると食欲も落ちてしまいがちですが、そんな暑さに負けないように今月の献立は、さっぱりと酢を使ったサラダや、生姜やにんにくをきかせたおかずなど食欲増進をねらったメニューをたくさん取り入れました。








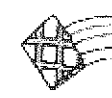



5月は、以上児クラスでもよぎを使ってよもぎだんご・よもぎの天ぷら作り、かたらの葉っぱをとってきてかたらもち作りをしました。また、ばらぐみさんがご近所さんの畑に、ふき・スナップえんどう・にんにくの芽を収穫に行かせてもらいました。ばらぐみさんが収穫してくれたふきは、おやつのときにみんなでいただきました。

採ってきた食材を調理して味わう楽しいクッキングを通して、豊かな感性と、食を営む力を身に付けてほしいですね。

■子どもと食事作りを楽しみましょう

食材に実際に触れたり、食事作りに参加することは、食べる意欲につながります。「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで子どもの成長に合わせて、できることを楽しみながらやってみましょう。

内容は子どもの成長に合わせてみましょう。何ができるかは担任に聞いてみるといいですよ！子どもが関わると、時間がかかるだけでなく、後片付けも大変になることがあります。そこはぐっと我慢…！一緒に楽しみましょう。

簡単な調理 (こねる、まぜる)		野菜洗い (じゃがいも、にんじんなど)		ごはんをよそう		食後の食器運び	
卵をわる		野菜の下ごしらえ (豆のすじ取りなど)		包丁を使う調理		テーブル拭き (食事前後)	
料理の手伝い		お米とぎ		ピーラーを使う調理		お箸並べ	