令和4年度（2022年度）

6月献立表

幼保連携認定こども園　明和幼稚園

日	曜	おやつ 10時	昼食 飲み物	昼食 主食・副食	おやつ 15時	主な食材料
1	水	フルーチェ	牛乳	パン・メンチカツ・ブロッコリーのごま和え・コーンスープ・オレンジ	いなり寿司	フルーチェ・生乳・バターロール・メンチカツ・ブロッコリー・人参・ごま・コーンクリーム・オレンジ・油揚げ・米
2	木	ビスコ	牛乳	ごはん・魚のパン粉焼き・春雨の五目炒め・味噌汁・フルーツヨーグルト	青のりポテト	ビスコ・米・生乳・まだら・春雨・豚肉・人参・にら・しいたけ・油揚げ・ワカメ・フルーツカクテル・ヨーグルト・じゃが芋・青さのり
3	金	バナナ	牛乳	ごはん・ポークチャップ・温野菜サラダ・中華スープ・ミニゼリー	ピザトースト	バナナ・米・生乳・豚肉・玉葱・じゃが芋・枝豆・コーン・ブロッコリー・しめじ・チンゲン菜・ミニゼリー・食パン・ツナ・チーズ
4	土	おせんべい	牛乳	五目焼きそば・スティックきゅうり・豆腐スープ・チーズ	マドレーヌ	星たべよ・焼きそば麺・豚肉・もやし・人参・キャベツ・ピーマン・生乳・きゅうり・ワカメ・豆腐・チーズ・マドレーヌ
6	月	クラッカーサンド	牛乳	ごはん・チキンカツ・ほうれん草のごま和え・コンソメスープ・白桃缶	芋もち	ルヴァン・ジャム・米・生乳・チキンカツ・ほうれん草・人参・えのき・ごま・玉葱・絹さや・白桃・じゃが芋・マーガリン
7	火	おせんべい	牛乳	うどん・つけ汁・てんぷら・小松菜のお浸し・りんごコンポート	おにぎり	ソフトサラダ・うどん・生乳・かき揚げ・フィッシュソーセージ・小松菜・かつお節・りんご・米・鮭・ごま・焼きのり
8	水	フルーツヨーグルト	牛乳	パン・クリームシチュー・コールスローサラダ・グレープフルーツ	チヂミ	ヨーグルト・フルーツカクテル・ツイストパン・生乳・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・シチューミックス・ほうれん草・キャベツ・かにかまちらし・グレープフルーツ・にら・しらす干し
9	木	ボーロ	牛乳	ごはん・鯖の塩焼き・インディアンポテト・味噌汁・フルーツゼリー	カリカリピザ	たまごボーロ・米・生乳・鯖・じゃが芋・玉葱・豚肉・ピーマン・大根・小松菜・油揚げ・ゼリーの素・黄桃・ギョーザの皮・コーン・ツナ・チーズ
10	金	じゃがバター	牛乳	わかめごはん・厚焼き玉子・里芋のそぼろ煮・浅漬け・オレンジ	プリン	じゃが芋・マーガリン・米・ワカメごはんの素・ごま・生乳・厚焼たまご・厚揚げ・里芋・人参・れんこん・鶏肉・いんげん・きゅうり・キャベツ・オレンジ・デザートベース・ホイップクリーム
11	土	豆乳ウエハース	牛乳	和風パスタ・バンバンジーサラダ・黄桃缶	たいやき	豆乳ウエハース・スパゲティ・ベーコン・コーン・アスパラ・玉葱・しめじ・生乳・鶏肉・きゅうり・もやし・ごま・白桃・たいやき
13	月	チーズ	牛乳	中華丼・さつま芋とりんご煮・わかめスープ・フルーチェ	チョコカップケーキ	チーズ・米・生乳・白菜・玉葱・たけのこ・しいたけ・人参・豚肉・うずら卵・さつま芋・りんご・ワカメ・コーン・フルーチェ・ホットケーキミックス・チョコレートソース
14	火	ビスケット	ジョア	チキンカレー・ウインナーソテー・もやしのサラダ・バナナ	ババロア	五穀ビスケット・米・ジョア・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・トマト・ポークウインナー・もやし・かにかまちらし・ほうれん草・バナナ・ババロアの素・ホイップクリーム
15	水	りんごコンポート	牛乳	パン・ミートローフ・かぼちゃサラダ・野菜スープ・いちごゼリー	おにぎり	りんご・レーズンロール・生乳・牛豚肉・玉葱・ミックスベジタブル・卵・かぼちゃ・きゅうり・ハム・ほうれん草・人参・ベーコン・ゼリーの素・米・ワカメごはんの素・ごま・焼きのり
16	木	おせんべい	牛乳	ごはん・鮭のムニエル・レンコンのきんぴら・味噌汁・フルーツヨーグルト	大学芋	ぽたぽた焼き・米・生乳・鮭・バター・れんこん・人参・牛蒡・豚肉・小松菜・里芋・豆腐・ヨーグルト・洋梨・さつま芋・ごま
17	金	オレンジ	牛乳	ごはん・肉団子の甘辛煮・ポテトサラダ・かき玉汁・チーズ	麩ラスク	オレンジ・米・生乳・チキンボール・玉葱・じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・卵・みつば・チーズ・麩・マーガリン
18	土	ボーロ	牛乳	チキンライス・コーンサラダ・野菜スープ・パイン	蒸しパン	たまごボーロ・米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・生乳・コーン・キャベツ・きゅうり・ベーコン・じゃが芋・パイン・蒸しパン
20	月	きな粉マカロニ	牛乳	ごはん・さわらの塩焼き・根菜の煮物・きゅうりのなめたけ和え・フルーツゼリー	ジャムトースト	マカロニ・きな粉・米・生乳・さわら・鶏肉・里芋・人参・しいたけ・牛蒡・こんにゃく・絹さや・きゅうり・なめたけ・ゼリーの素・フルーツカクテル・食パン・ジャム
21	火	おせんべい	牛乳	ごはん・豚肉スタミナ炒め・春巻き・中華スープ・グレープフルーツ	お好み焼き	ばかうけ・米・生乳・豚肉・玉葱・にら・人参・春巻・しめじ・えのき・豆腐・あさつき・グレープフルーツ・じゃが芋・卵・キャベツ・葱・青さのり
22	水	いちごヨーグルト	牛乳	かえるさんバーガー・チーズサラダ・ミネストローネ・白桃缶	いなり寿司	ヨーグルト・ジャム・バターロール・ハンバーグ・ちくわ・きゅうり・スパゲティ・生乳・キャベツ・ハム・チーズ・セロリ・玉葱・人参・じゃが芋・ベーコン・トマト・白桃・油揚げ・米・ごま
23	木	ビスケット	牛乳	ごはん・スペインオムレツ・ツナサラダ・白菜と豚肉のスープ・バナナ	黒糖蒸しパン	マリービスケット・米・生乳・ベーコン・玉葱・じゃが芋・いんげん・卵・キャベツ・人参・ツナ・白菜・豚肉・バナナ・ホットケーキミックス・黒砂糖
24	金	ふかし芋	牛乳	ごはん・鶏のからあげ・ひじきの煮物・味噌汁・パイン	フルーチェ	さつま芋・米・生乳・鶏肉・ひじき・人参・油揚げ・大豆・枝豆・じゃが芋・玉葱・パイン・フルーチェ
25	土	クッキー	牛乳	冷やしうどん・つけ汁・てんぷら・りんごコンポート	野菜ゼリー	ちょぼちょぼクッキー・うどん・ワカメ・人参・きゅうり・生乳・かぼちゃ・ちくわ・りんご・野菜ゼリー
27	月	カリカリトースト	牛乳	ごはん・厚揚げ味噌炒め・人参しりしり・たまごスープ・オレンジ	フルーツヨーグルト	食パン・マーガリン・米・生乳・厚揚げ・れんこん・葱・ピーマン・人参・豚肉・ごま・ツナ・卵・にら・玉葱・えのき・オレンジ・ヨーグルト・黄桃
28	火	豆乳ウエハース	牛乳	ごはん（ふりかけ）・焼き餃子・ほうれん草磯和え・味噌汁・りんごコンポート	カクテルゼリー	豆乳ウエハース・米・ふりかけ・生乳・餃子・ほうれん草・人参・えのき・のり・じゃが芋・豆腐・葱・りんご・ゼリーの素・牛乳寒天の素・サイダー・カルピス
29	水	フルーチェ	牛乳	パン（ジャム）・タンドリーチキン・コールスローサラダ・コンソメスープ・ミニゼリー	スパゲティナポリタン	フルーチェ・生乳・食パン・ジャム・鶏肉・ヨーグルト・キャベツ・人参・コーン・もやし・玉葱・ベーコン・ミニゼリー・スパゲティ・ピーマン・フィッシュソーセージ
30	木	おせんべい	牛乳	ごはん・白身魚の竜田揚げ・春雨サラダ・味噌汁・北海道産赤肉メロン	チーズ蒸しパン	ハッピーターン・米・生乳・白身魚竜田揚・春雨・人参・きゅうり・ハム・ごま・ほうれん草・油揚げ・えのき・メロン・ホットケーキミックス・チーズ

行事食

6/22（水）かえるさんバーガー

給食だより

今月の平均栄養給与量

1号	エネルギー：455kcal	たんぱく質：18.2g	脂質：15.7g	カルシウム：207mg	鉄：1.6mg	食塩相当量：1.7g
2号	エネルギー：540kcal	たんぱく質：20.2g	脂質：17.6g	カルシウム：256mg	鉄：1.8mg	食塩相当量：1.9g
3号	エネルギー：458kcal	たんぱく質：16.4g	脂質：15.1g	カルシウム：209mg	鉄：1.4mg	食塩相当量：1.5g

※ 献立は都合により変更になることがあります。
※1号は昼食のみ、2号は昼食と15時おやつ、3号は昼食と10時、15時おやつの提供になります。

6月は歯と口の健康週間です！

6月は歯と口の健康週間です。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウムの代謝を助けるビタミンDが多くふくまれるしいたけ、ビタミンAが多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯をまもりましょう。特に、寝ている間は歯が脱灰し続けます。寝る前は必ず歯を磨く週間をつけましょう。

”いももち”を作ってみましょう

・じゃがいも　2個
・片栗粉　大さじ5
・油　適量
（たれ）
・砂糖　大さじ2
・料理酒　大さじ1
・醤油　大さじ1
・水　大さじ1

①じゃがいもは皮を向いて適当な大きさに切り、茹でて熱いうちにマッシュする。
②①に片栗粉を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、丸く形成する。
③たれの材料を鍋であたためる。
④フライパンに油をひき、②を焼く。
⑤両面がこんがり焼けたら、③のタレをよく絡める。

おいしく食べる為の虫歯予防

口は食べ物を砕いて唾液とまぜ、胃に送り込む一番の消化器官です。食事の取り方を気をつけましょう。

～虫歯を作らない食べ方～

①おやつ菓子等をだらだら食べず、時間を決める。
②適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよくかんで食べる。
③規則正しい食生活を送る。
④清涼飲料水など糖分の多い飲み物を常用しない。

特選食材の提供について

6月30日のメロンは、糖度が高く果肉の柔らかい、香り芳醇な「北海道産　赤肉メロン」です。日清医療食品創業50周年として特別に提供させていただきます。楽しみにしていてください。