



6月予定献立表



上三川幼稚園

| 2023年 日 曜 | 10時おやつ | 主食 | 副食献立 | 15時おやつ | あかのなかま | | |
|--------------|--------------|-----|---|--------------------------|---------------------------------------|--|--|
| | | | | | あかのなかま | みどりのなかま | きいろのなかま |
| 1 木 | 麦茶 じゃがいも煮 | ごはん | 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 牛乳 | 麦茶 原宿ドック | 豚肉 厚揚げ 牛乳 | たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく 生姜 ブロッコリー コーン グレープフルーツ | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ドレッシング 原宿ドック |
| 2 金 | 麦茶 かぼちゃ煮 | ごはん | 鶏肉の甘辛揚げ ごまドレサラダ 油揚げのみそ汁 牛乳 | 麦茶 フランスパンのラスク | 鶏肉 油揚げ 牛乳 | わかめ コーン もやし にんじん きゅうり えのき ねぎ | 米 片栗粉 砂糖 サラダ油 ドレッシング フランスパン マーガリン グラニュー糖 |
| 3 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | ハヤシライス 大根ツナサラダ パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | 豚肉 ツナ 牛乳 | 玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 きゅうり パナナ | 米 じゃが芋 サラダ油 ドレッシング せんべい |
| 4 日 | | | | | | | |
| 5 月 | 麦茶 さつまいも煮 | ごはん | 野菜ミートボール かみかみサラダ りんご 牛乳 | 麦茶 ココア蒸しパン | 豚肉 牛乳 いか | 玉ねぎ にんじん いんげん ごぼう きゅうり りんご | 米 パン粉 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス粉 |
| 6 火 | 麦茶 さといも煮 | ごはん | 親子煮 小松菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 牛乳 | 麦茶 フルーツヨーグルト | 鶏肉 たまご なたと かつお節 豆腐 煮干し 牛乳 ヨーグルト | 玉ねぎ にんじん みつば 小松菜 ねぎ | 米 砂糖 |
| 7 水 | 麦茶 だいこん煮 | ごはん | チキンカレー しらすの和え物 オレンジ 牛乳 | 野菜ジュース パウムクーヘン するめ | 鶏肉 ちくわ しらす かつお節 牛乳 するめ | 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし オレンジ 野菜ジュース | 米 じゃが芋 サラダ油 ドレッシング パウムクーヘン |
| 8 木 | 麦茶 じゃがいも煮 | パン | かえるパン 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ りんご缶 牛乳 | 麦茶 イカ入り焼きそば | ちくわ ハム 鶏肉 牛乳 いか 豚肉 | きゅうり キャベツ にんじん コーン りんご缶 青のり | ロールパン 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 焼きそば麺 サラダ油 |
| 9 金 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | れんこんはさみ揚げ 海藻ツナサラダ 豚汁 牛乳 | 麦茶 時の記念日プリン | 鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ 牛乳 | れんこん キャベツ きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ | 米 じゃがいも こんにゃく |
| 10 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | ピザバーグ カラフルサラダ パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | ハンバーグ チーズ 牛乳 | たまねぎ にんじん ピーマン コーン きゅうり パナナ | 米 じゃが芋 ドレッシング せんべい |
| 11 日 | | | | | | | |
| 12 月 | 麦茶 さつまいも煮 | ごはん | さばの生姜しょうゆ煮 ひじきの五目煮 りんご 牛乳 | 麦茶 ビスケット・チーズ | さば 油揚げ 牛乳 チーズ | 生姜 しいたけ にんじん 枝豆 りんご | 米 砂糖 白滝 サラダ油 ビスケット |
| 13 火 | 麦茶 さといも煮 | ごはん | 鶏肉と大根の煮物 煮卵 野菜サラダ 牛乳 | 麦茶 揚げパン | 鶏肉 たまご ハム きなこ | 大根 生姜 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー にんじん | 米 砂糖 サラダ油 ドレッシング ロールパン |
| 14 水 | 麦茶 だいこん煮 | ごはん | メンチカツ トマトサラダ 高野豆腐のみそ汁 グレープフルーツ 牛乳 | 麦茶 ヨーグルト | メンチカツ 高野豆腐 牛乳 ヨーグルト | キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ グレープフルーツ | 米 サラダ油 |
| 15 木 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | みそ肉じゃが煮 ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ 牛乳 | 麦茶 あじさいゼリー | 豚肉 ちくわ ツナ 牛乳 | わかめ あおのり にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 水菜 パプリカ コーン | 米 じゃが芋 しらす サラダ油 てんぷら粉 |
| 16 金 | 麦茶 じゃがいも煮 | ごはん | ほっけの塩焼き 切干大根煮 もやしのみそ汁 牛乳 | 麦茶 バナナドーナツ | ほっけ 油揚げ 牛乳 | 切干大根 にんじん ししいたけ 枝豆 しめじ 大根 もやし パナナ | 米 砂糖 ホットケーキミックス粉 グラニュー糖 サラダ油 |
| 17 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | 八宝菜 ぎょうざ パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | 豚肉 えび 牛乳 | 白菜 たまねぎ にんじん 椎茸 チンゲン菜 たけのこ 餃子 パナナ | 米 ごま油 片栗粉 せんべい |
| 18 日 | | |  | | | | |
| 19 月 | 麦茶 かぼちゃ煮 | ごはん | れんこん入り松風焼 ポテトサラダ すまし汁 牛乳 | 麦茶 ロールケーキ | 鶏肉 豚肉 牛乳 | わかめ ねぎ れんこん 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン えのき | 米 パン粉 砂糖 ごま じゃが芋 マヨネーズ 麺 ロールケーキ |
| 20 火 | 麦茶 さつまいも煮 | ごはん | ホイコーロー パンパンジーサラダ オレンジ 牛乳 | 麦茶 アメリカンドッグ | 豚肉 鶏肉 牛乳 アメリカンドッグ | ピーマン キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり オレンジ | 米 サラダ油 片栗粉 砂糖 |
| 21 水 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 トマトスープ 牛乳 | 麦茶 フルーチェ | 豚肉 牛乳 ベーコン | 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しめじ | 米 パン粉 サラダ油 じゃが芋 フルーチェ |
| 22 木 | 麦茶 さといも煮 | ごはん | 3色そぼろ 大根サラダ パナナ 牛乳 | 麦茶 ガトーショコラ | 鶏肉 たまご 牛乳 | わかめ 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 大根 きゅうり パプリカ パナナ | 米 砂糖 ごま油 ドレッシング ガトーショコラ |
| 23 金 | 麦茶 だいこん煮 | ごはん | 豆腐団子の照り焼き ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え 牛乳 | 麦茶 いりこ菜飯おにぎり | 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 かつお節 牛乳 いりこ | たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー | 米 パン粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 ごま |
| 24 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | チキンカツ フレンチサラダ パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | 鶏肉 牛乳 | キャベツ きゅうり コーン にんじん パナナ | 米 小麦粉 パン粉 サラダ油 せんべい ドレッシング |
| 25 日 | | | | | | | |
| 26 月 | 麦茶 じゃがいも煮 | ごはん | バエリア にんじんサラダ スペイン風たまごスープ バイン缶 牛乳 | 麦茶 ビスケット | 鶏肉 ハム 牛乳 | にんにく 玉ねぎ ピーマン アスパラガス マッシュルーム にんじん ピーマン | 米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ビスケット |
| 27 火 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | 焼肉 マカロニサラダ かぼちゃの煮物 牛乳 | 麦茶 のり塩もちもち | 豚肉 ツナ 牛乳 | にんじん きゅうり コーン かぼちゃ | 米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 バター |
| 28 水 | 麦茶 さつまいも煮 | ごはん | 夏野菜カレー チキンナゲット オレンジ 牛乳 | 麦茶 キャラメルプリン | 豚肉 チキンナゲット 牛乳 | なす コーン オクラ ピーマン かぼちゃ トマト 玉ねぎ オレンジ | 米 サラダ油 |
| 29 木 | 麦茶 さといも煮 | ごはん | 白身魚のトマト煮 ほうれん草ソテー かぶと昆布のスープ 牛乳 | 麦茶 ツナサンド | たら ツナ 牛乳 | にんにく ほうれん草 トマト 玉ねぎ コーン にんじん かぼ きゅうり | 米 砂糖 バター パン マヨネーズ |
| 30 金 | 麦茶 かぼちゃ煮 | ごはん | ハムカツ コーンサラダ 麺のみそ汁 牛乳 | 麦茶 きつねうどん | ハム かまぼこ 牛乳 | わかめ コーン ブロッコリー にんじん きゅうり 大根 ねぎ ほうれん草 | 米 サラダ油 ドレッシング 麺 うどん |

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|--------|-----|----------|-------|-------|------|
| 栄養価平均値 | 未満児 | 478 Kcal | 17.6g | 14.9g | 1.2g |
| | 以上児 | 570 Kcal | 21.5g | 18.4g | 1.5g |

- 6月 14日 お誕生会
- 6月 26日 世界の料理（スペイン）

きゅうしょくだより

2023年



6月に入りました。梅雨がある地域や無い地域と日本の四季は様々ですが、広い地域ではこの時期、じめじめとした季節で湿気が多くなります。食中毒にも注意が必要です。また、気温と湿度が上がり蒸し暑く、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をしましょう。また、バランス良くしっかり食べて元気に過ごしましょう。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です！



食事をするときに、よく噛んでいますか？

よく噛んで食べると満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、虫歯予防につながります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を

を高める効果があるといわれています。

その他、歯磨きを食後や就寝前にする、というだけではなく、甘いものを食べ過ぎないなど、毎日の食生活にも気を付けながら健康な歯を育てていきましょう。

食中毒予防の三原則

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない、②菌を増やさない、③菌をやっつける、の食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。

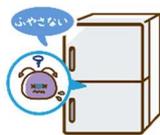
① つけない



調理の前の手洗いはせっけんでしっかりと洗いましょう。まな板、ふきん、シンク周りなどの衛生に気を配り、いつも清潔を保ちましょう。

② 増やさない

調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に入れましょう。ただし、早めに食べきりましょう。



③ やっつける



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

◎食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもたちや高齢者のいるご家庭では特に注意が必要です。油断せず、この3原則を実行しましょう。



夏野菜をおいしく食べよう～！



野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけではなく冬にも収穫できます。ですが、旬のものの方が栄養価は高いのです。何より美味しいし値段が安いのも魅力ですね。

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウン。赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。抗酸化ビタミンは、体内の活性酸素を除去し、がんの予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果絶大。体の内側からさびにくい体を作ってくれます。



トマト…抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり！
ビタミンAとCは、ビタミンEと一緒に取ることでより強力な抗酸化作用が期待できるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがベストです。
夏場は、紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい季節です。抗酸化作用のある野菜をとって内側からさびにくい身体作りに働きかけます。



きゅうり…夏場、汗をかくと不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。
キュウリにはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物で食べれば効率よくビタミンCも取れますよ。



ピーマン…強い紫外線を受けやすいこの時期にありがたい、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助け、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。
ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いので、壊れにくく、安心して炒めて食べられます。
他にも、皮膚や粘膜を健やかに保ちウィルスから身体を守り夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。ビタミンAは油と一緒にすることで、吸収率が上がる栄養素。そういう理由から、油で炒めて食べるのがピッタリなのです。

材料（幼児1人分）

| | | | |
|------|------|---------|------|
| 豚ひき肉 | 40g | カレー粉 | 適宜 |
| 玉ねぎ | 25g | カレールウ | 7g |
| にんじん | 10g | ケチャップ | 3g |
| ピーマン | 5g | ウスターソース | 3g |
| 水煮大豆 | 8g | にんにく | 0.3g |
| 油 | 0.3g | コンソメ | 0.5g |

レシピ 豆入りドライカレー

作り方

- ① 野菜と大豆はみじん切りにしておく。（フードプロセッサーが便利です）
- ② 豚ひき肉の色が変わるくらい炒める。
- ③ ②に玉ねぎとにんじんを入れてよく炒める。
- ④ ③に水煮大豆とピーマンを入れて軽く炒めてから調味料を入れて、煮込んで出来上がり。