

日	献立	材料	おやつ	材料
2日(月)	あつさり塩麻婆豆腐 中華サラダ 味噌汁	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、葱、中華だし、塩麴、生姜、キヤベツ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、中華だし、玉ねぎ、なめこ、わかめ、味噌	五目おにぎり じゃこ お茶	人参、薄揚げ、ごぼう、こんにゃく、醤油、酒、みりん
3日(火)	人参ごぼはん 鶏肉のニラソース 切干大根の煮物 すまし汁	人参、しらす干し、酒、醤油、みりん 鶏肉、大根、塩、ニラ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 椎茸、もやし、わかめ、醤油	フライドポテト きゅうり 牛乳	じゃがいも、塩 きゅうり、砂糖、醤油、酢
4日(水)	鮭の照り焼き キヤベツのコンソメ煮 すまし汁	鮭、生姜、大根、醤油、酒 キヤベツ、人参、しめじ、コンソメ 玉ねぎ、おつゆ麴、葱、醤油	ナポリタン 昆布 牛乳	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、ソース、砂糖
5日(木)	豚肉と春雨のチヤチエ ごまあえ 中華スーパ ボナサラダ 味噌汁	豚肉、春雨、生姜、大根、ごま油、人参、エリンギ、ニラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし、もやし、人参、小松菜、ごま、醤油 しめじ、玉ねぎ、わかめ、中華だし 大豆、ベーコン、大根、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ソース、醤油 アスパラ、きゅうり、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 豆腐、えのきだけ、葱、味噌	きなごだんご 昆布 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩、油
6日(金)	ボナサラダ ツナサラダ 味噌汁	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カールル ハーブ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キヤベツ、パセリ、コンソメ 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 キヤベツ、人参、きゅうり、しらす干し、塩昆布、醤油 玉ねぎ、しゆたけ、わかめ、醤油 梅干し、しらす干し	梅おほかおにぎり じゃこ お茶	梅干し、かつおぶし
7日(土)	ドライカレー ポトフ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カールル ハーブ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キヤベツ、パセリ、コンソメ 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 キヤベツ、人参、きゅうり、しらす干し、塩昆布、醤油	じゃムサンド きゅうり、お茶	食パン、じゃム
9日(月)	厚揚げのそぼろ煮 塩昆布和え すまし汁	豚ミンチ、おから、ひじき、葱、片栗粉、塩、醤油、みりん、ケチャップ、ソース じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	ニラチヂミ トマト 牛乳	玉ねぎ、ケチャップ、ソース
10日(火)	梅じゃこごはん おからハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	豚ミンチ、おから、ひじき、葱、片栗粉、塩、醤油、みりん、ケチャップ、ソース じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	ニラチヂミ トマト 牛乳	玉ねぎ、片栗粉、小麦粉
11日(水)	赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草の目とえ すまし汁	赤魚、片栗粉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、醤油、酢、砂糖、中華だし、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 おつゆ麴、えのきだけ、わかめ、醤油	小豆だんご 昆布 牛乳	だんごの粉、小豆、砂糖、塩、油
12日(木)	キヤベツと鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスーパ	鶏肉、キヤベツ、人参、トマト缶、コンソメ、塩 スパゲティ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、コンソメ じゃがいも、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、かつお節、梅干し キヤベツ、しめじ、薄揚げ、味噌	冷やしうどん 昆布 お茶	うどん、きゅうり、トマト、天かす、醤油、みりん、砂糖
13日(金)	肉じゃが 梅おかかサラダ 味噌汁	豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、かつお節、梅干し キヤベツ、しめじ、薄揚げ、味噌	冷やしうどん 昆布 お茶	うどん、きゅうり、トマト、天かす、醤油、みりん、砂糖
14日(土)	ツナごはん けんちん汁	ツナ、醤油、酒、みりん 鶏肉、もやし、人参、豆腐、椎茸、葱、酒、塩、醤油	じゃムサンド きゅうり、お茶	食パン、じゃム
16日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 ひじきサラダ すまし汁	高野豆腐、豚ミンチ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 ひじき、人参、キヤベツ、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	ちらし寿司 じゃこ お茶	人参、薄揚げ、きゅうり、刻み海苔、すし酢
17日(火)	あおさごはん チキンチキンごぼう 納豆和え すまし汁	あおさ、醤油、酒、みりん 鶏肉、醤油、酒、塩、ごぼう、片栗粉、枝豆、醤油 キヤベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 もやし、なめこ、わかめ、醤油	じゃムサンド きゅうり 牛乳	じゃがいも、片栗粉、塩、青のり、油 きゅうり、塩
18日(水)	糖のフライ 大豆とひじきの煮物 味噌汁	糖、小麦粉、塩、パン粉、ケチャップ、ソース 大豆、ひじき、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん キヤベツ、しめじ、葱、味噌	冷やし中華 昆布 お茶	中華麺、ハム、きゅうり、トマト、砂糖、醤油、酢、中華だし、ごま油
19日(木)	お弁当の日		米粉パン 昆布 牛乳	
20日(金)	豚バラとキヤベツの味噌炒め マカロニサラダ すまし汁	豚肉、キヤベツ、醤油、酒、生姜、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌 マカロニ、きゅうり、人参、コーン、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、えのきだけ、わかめ、醤油	しらすおにぎり じゃこ お茶	しらす干し、薄揚げ、酒、醤油、みりん
21日(土)	コーンごはん 中華スーパ	コーン、醤油、酒、みりん 豚肉、春雨、キヤベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ、中華だし、醤油 豆腐、人参、きゅうり、ハム、さくらげ、砂糖、醤油、酢、ごま油、すりごま 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	じゃムサンド きゅうり、お茶	食パン、じゃム
23日(月)	豆腐のそぼろあんかけ きんぴらごぼう 味噌汁	豆腐、片栗粉、鶏ミンチ、生姜、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖、片栗粉 ごぼう、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、じゃがいも、葱、味噌	じゃムサンド きゅうり、お茶	黒米、すし酢
24日(火)	麻婆茄子 ハンバーグ すまし汁	なす、豚ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、中華だし、オニオン、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 春雨、人参、きゅうり、ハム、さくらげ、砂糖、醤油、酢、ごま油、すりごま 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	あべかわもち きゅうり 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩
25日(水)	鯖の竜田揚げ おかかあえ すまし汁	鯖、生姜、大根、酒、醤油、片栗粉 もやし、人参、小松菜、かつおぶし、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、すまし汁	焼きそば 昆布 牛乳	中華麺、キヤベツ、玉ねぎ、人参、キヤベツ、ピーマン、焼きそばソース
26日(木)	鶏肉とじゃがいもの甘酢あん キヤベツのナムル 味噌汁	鶏肉、塩、片栗粉、じゃがいも、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢 キヤベツ、小松菜、人参、ごま、醤油、ごま油 もやし、薄揚げ、葱、味噌	枝豆おにぎり じゃこ お茶	枝豆、しらす干し、塩
27日(金)	にんじんごはん チキンカツ レタスサラダ コンソメスーパ	人参、しらす干し、酒、醤油、みりん 鶏胸肉、醤油、酢、酒、小麦粉、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	カツカレー 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
28日(土)	炊き込みごはん にめうめん	人参、ごぼう、醤油、酒、みりん 素麺、鶏肉、キヤベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、油揚げ、白ネギ、醤油、酒、塩 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 春雨、きゅうり、トマト、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま	じゃムサンド きゅうり、お茶	食パン、じゃム
30日(月)	豆腐ときのこの和風煮 春雨サラダ 味噌汁	豆腐、人参、きゅうり、ハム、さくらげ、砂糖、醤油、酢、ごま油、すりごま 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	枝豆おにぎり じゃこ お茶	鶏ミンチ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん

※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、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。※通園のおやつは、おにぎりを出しています。

## 6月の食事はよい

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。  
《上手な水分補給を》  
子どもは大人より新陳代謝がよく、暑くなってくると、全身汗びっしょりになります。日中の外遊びや散歩、室内でのリズム運動、また寝苦しい暑い夜なども、一晩で大量の水分が汗として失われます。そこで、失われた水分の補給が必要となります。基本的には母乳やミルク、離乳食や三食の食事で水分を補給しますが、足りない分は飲料水として飲んで補給します。

○汗をかくからですが、汗をかく前の水分補給が大事です。運動の前、遊ぶ前、お風呂に入る前、寝る前など、汗をかく前に水分を補給しましょう  
○一度に大量の水分を摂らないようにします。摂りすぎると胃液が薄まり、消化吸収も悪くなり食欲減退し、栄養不足になることもあります。

○冷たすぎる飲み物ばかり飲むと、体を冷やし、血流が悪くなり、内臓まで冷やすことになります。人間は体温が低くなると免疫力が低下します。風邪にかかりやすくなったり、不眠、食欲不振、だるいなど、不調を感じるようになります。

## ☆給食おすすめレシピ☆

### 《魚のニラソース》

- 《材料》(4人分)  
・魚(切り身)…4人分  
・片栗粉…大さじ2  
・にんにく…1かけ  
・ニラ…20g  
・A酢…大さじ1  
・A薄口しょうゆ…小さじ1  
・A砂糖…小さじ1  
・Aごま油…小さじ1/2  
・Aごま…2g

- 《作り方》  
①ニラを小さめに刻む。にんにくはみじん切り。  
②鍋にごま油(分量外)をひき、にんにくを炒め、香りが出てきたらニラを入れて炒める。  
③ニラにある程度火が通ったら、Aを加えて少し煮詰める。  
④魚は片栗粉をつけ、フライパンに油(分量外)をひき、揚げ焼きにする。  
⑤焼けた④にニラソースをかけて出来上がり。

※魚は白身、青魚どちらでも大丈夫です。※鶏肉に変えても美味しいです。

