

令和5年 6月 献立表 (後期・完了期)

二川保育園

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 赤色 血や肉を作る食品 | 黄色 カや体温となる食品 | 緑色 体の調子を整える食品 |
|----|---|--------------|-------------------------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|---|
| | | 午前のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ | | | |
| 12 | 月 | 人参スティック | ちゃんごうどん 照り焼きチキン いんげんのごま和え | ♪鮭のおにぎり 麦茶 バナナ | 鶏肉 鮭 豆腐 | ごはん うどん | いんげん 人参 きゅうり 大根 葱 玉ねぎ バナナ |
| 13 | 火 | バナナ | ごはん かじきの煮つけ きゃべつの和え物 ポトフ | ♪ごまパン 麦茶 りんご | カジキ ツナ | ごはん 食パン じゃが芋 | オクラ きゃべつ きゅうり アスパラ 玉ねぎ 人参 トマト りんご バナナ |
| 14 | 水 | 胡瓜スティック | タコライス風 トマトの和え物 葱スープ | ♪蒸しパン 麦茶 オレンジ | 豚肉 | ごはん | トマト 玉ねぎ 葱 きゃべつ 胡瓜 オレンジ |
| 15 | 木 | じゃがいも煮 | ごはん まぐろの煮つけ 胡瓜の和え物 茄子の味噌汁 | ♪チヂミ 麦茶 りんご | まぐろ 鶏肉 | ごはん じゃが芋 | 胡瓜 茄子 玉ねぎ きゃべつ バナナ りんご |
| 2 | 金 | バナナ | ごはん 鶏肉の煮物 人参の和え物 オニオンスープ | ♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい | 鶏肉 | ごはん | 玉ねぎ 人参 茄子 胡瓜 きゃべつ オレンジ バナナ りんご |
| 3 | 土 | おかし | あんかけ丼 切り干し大根の和え物 野菜スープ | ♪スティックパン 麦茶 バナナ | 豚肉 | ごはん | 玉ねぎ 人参 胡瓜 ズッキーニ バナナ りんご |
| 5 | 月 | じゃがいも煮 | 具沢山うどん 鶏肉の照り煮 ひじきの和え物 | ♪とうもろこしおにぎり 麦茶 バナナ | 鶏肉 豚肉 ひじき | ごはん うどん じゃが芋 | 胡瓜 椎茸 玉ねぎ 人参 とうもろこし バナナ |
| 6 | 火 | バナナ | ごはん カレイの煮つけ 人参のおかか和え じゃが芋の味噌汁 | ♪ドーナツ 麦茶 オレンジ | カレイ | ごはん じゃが芋 | きゃべつ 人参 玉ねぎ 葱 |
| 7 | 水 | 人参スティック | ごはん つくね きゃべつの昆布和え お麩のすまし汁 | ♪ミルク寒天 麦茶 おせんべい | 鶏肉 お麩 わかめ | ごはん お麩 | 玉ねぎ 人参 椎茸 胡瓜 きゃべつ 葱 |
| 8 | 木 | じゃがいも煮 | ごはん 鮭の照り焼き きゅうりの和え物 トマトスープ | ♪ラザニア風 麦茶 オレンジ | 鮭 豚肉 | ごはん ワンタン じゃが芋 | きゃべつ 人参 玉ねぎ トマト 胡瓜 オレンジ |
| 9 | 金 | 胡瓜スティック | 夏野菜のとろとろ煮 わかめの和え物 人参スープ | ♪きな粉パン 麦茶 バナナ | 鶏肉 わかめ | ごはん 食パン | トマト ズッキーニ 茄子 胡瓜 バナナ |
| 10 | 土 | おかし | ごはん 煮物 スープ バナナ | ゼリー 麦茶 おせんべい | 鶏肉 | ごはん | 玉ねぎ 人参 バナナ |
| 16 | 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | | | |

※献立内の青色は『バムとケロのにちようび』にてくる『ドーナツ』を午後のおやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。



♪『バムとケロのにちようび』♪

雨の日曜日。バムは、窓から外を眺めて浮かない表情。サッカーも砂あそびも出来ずに退屈していました。ケロは水溜まりを跳ねて大はしゃぎです。バムは仕方なく、本を読もうとしましたが、散らかった部屋では落ち着いて読書もできません。ところが！部屋が綺麗になったところに泥だらけのケロが帰ってきて部屋中また汚れてしまったのです。バムはケロを風呂に入れ、ゴシゴシと洗いました。今度はケロも一緒に掃除のやり直し！そして、ようやく部屋が綺麗になると、次は読書のお供におやつ作りを始めました。生地を捏ねて、型を抜いて、油で揚げました。さあ、バムとケロはおやつに何を作ったのかな？そして、2人はどんな本を読んだのかは見てのお楽しみ！離乳食は蒸しパンをドーナツの形にして提供します。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

梅雨から夏は食欲が低下しますが、彩豊かな夏野菜は食欲をそそります。胡瓜、茄子、トマト、とうもろこしなど、夏野菜は種類も大変豊富で、夏は野菜を摂取する絶好の時期ともいえます。夏野菜には、ほてったカラダを内側からクールダウンする水分やカリウム、また、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています！積極的に夏野菜を食べましょう！！

～タコライス風～ 材料 ごはん100g トマト小1/2 豚ひき肉50g たまねぎ1/4
水溶性片栗粉適量 ケチャップ小さじ2(月齢に合わせて)しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ1
①玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と一緒に小鍋に入れ茹でる。②①に火が通ったら、角切りにしたトマトを入れる。

③グツグツしてきたら、調味料を全て加えて、水溶性片栗粉を入れ、とろみをつけたら完成！

旬の茄子やピーマンを入れたり、アレンジも◎ 普段の食事にたくさん夏野菜を取り入れてみてくださいね！

