



6月 予定献立表



令和4年5月30日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	水	鶏のたれ焼き ナムル なめこ豆腐のみそ汁 パインアップル	鮭フレーク	フルーツ	ベジたべる牛乳	563kcal
2	木	かきたまうどん 竹輪のチーズつみ揚げ きゅうり浅漬け バナナ	ごまかつおにぎり	フルーツ	手作り ミニミートピザ牛乳	521kcal
3	金	ぎょうざ ビーフン炒め 白菜と生揚げのみそ汁 めん子ちゃんゼリー	中華きゅうり	フルーツ	ハーベスト牛乳	654kcal
4	土	スタミナ炒め ニラと桜えびの子チミ えのきと高野豆腐のみそ汁 りんご	さつまスティック	フルーツ	雪の宿牛乳	473kcal
5	日					
6	月	ナン キーマカレー タコナゲット メキシカンサラダ ほうれん草と野菜のスープ 梨ゼリー	スティックソーセージ	フルーツ	手作り カエル蒸しパン牛乳	誕生会
7	火	さんま甘露煮 ほうれん草ともやしのごま味噌和え すいとん オレンジ	ツナちくわ和え	フルーツ	スルメジャーキー・ビスコ牛乳	496kcal
8	水	五目納豆 肉じゃが 大根菜っ葉のみそ汁 パナナヨーグルト	豆腐炒め	フルーツ	揚げ一番牛乳	551kcal
9	木	とんこつ醤油ラーメン カミカミサラダ ミニトマト ジョアミニ	さつまいも入り白和え	フルーツ	手作り 韓国風おにぎり 麦茶	587kcal
10	金	マーボー丼 ツナサラダ 春雨スープ ミニ肉まん	たくあん	フルーツ	ぱりりんこ牛乳	528kcal
11	土	鶏肉のマーマレード煮 メンマ炒め 玉ねぎと小松菜のみそ汁 りんご	手作りふりかけ	フルーツ	えび満月牛乳	451kcal
12	日					
13	月	厚焼き玉子 チンジャオロースー 味付けのり きゃべつと油揚げのみそ汁 ヤクルト	きゅうりちくわ和え	フルーツ	とんがりコーン牛乳	548kcal
14	火	すき焼き風煮 えびシュウマイ アーサー汁 レモンゼリー	ジャガバター	フルーツ	手作り 揚げパン牛乳	580kcal
15	水	白身魚フライ 五目きんぴら チンゲン菜と油揚げのみそ汁 りんご	さつまいもの甘煮	フルーツ	かっぱえびせん牛乳	498kcal
16	木	じゃじゃ麺 かぼちゃの甘煮 浅漬けサラダ バナナ	塩おにぎり	フルーツ	手作り みかんマドレーヌ牛乳	663kcal
17	金	牛丼 わかめサラダ 豆腐とニラのみそ汁 パインアップル	紅白煮	フルーツ	カップヨーグルト	491kcal
18	土	鶏つくねの照り煮 野菜の旨煮 小松菜とえのきのみそ汁 洋ナシ缶	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	チーズあられ牛乳	427kcal
19	日					
20	月	わかめごはん かぼちゃコロッケ 大根の和風サラダ 白菜と生揚げのみそ汁 さくらんぼ	肉団子のケチャップ煮	フルーツ	ボンスケ牛乳	493kcal
21	火	トマトチキンカレー ごぼうサラダ フルーツミックス	豆腐と油揚げのみそ汁	フルーツ	手作り マシュマロサンド牛乳	493kcal
22	水	ホック塩焼き 洋風切り干し大根 さつま汁 鉄カルシウムウエハー ス	鶏の照り焼き	フルーツ	ジャガビー牛乳	621kcal
23	木	味噌バターラーメン みかん入りポテトサラダ ミニトマト バナナ	煮豆	フルーツ	手作り いちごクリーム サンド牛乳	686kcal
24	金	ひきわり納豆 カミカミ温野菜 おでん ヤクルト	かぼちゃの甘煮	フルーツ	手作り フルーツヨーグルト	472kcal
25	土	十和田バラ焼き わかめとかまぼこの酢の物 じゃがいもと油揚げのみそ汁 りんご	もやしとさつま揚げの炒め	フルーツ	エアリアル牛乳	512kcal
26	日					
27	月	ビビンバ丼 ひじきのサラダ 舞茸の八杯汁 さくらんぼ	赤魚の塩焼き	フルーツ	ハッピーターン牛乳	455kcal
28	火	食パン フィレオチキン グリーンサラダ チャウダー みかんゼリー	いちごジャム	フルーツ	食べっこ水族館牛乳	505kcal
29	水	いわし煮つけ ひじきと大豆の煮もの せんべい汁 洋ナシ缶	ウインナーのケチャップ煮	フルーツ	おとっと牛乳	481kcal
30	木	磯うどん 大根のひき肉あんかけ きゅうりちくわ和え フチたい焼き	みそ田楽	フルーツ	手作り大学芋牛乳	573kcal

今月のレシピ

22日 洋風切り干し大根

カンタンで栄養満点、煮込むだけ料理です

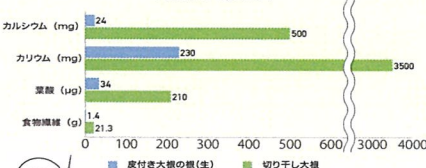
材料

切り干し大根 1袋(25g)
にんじん 15g
ベーコン 1パック
コンソメ・醤油・酒 小さじ1
バター 3g

作り方

- ①切り干し大根は水で戻し長いようなら適当に切る
- ②人参は千切り・ベーコンは細切り
- ③鍋に①・②を入れ、バター以外の調味料と、水200cc加え煮込む
- ④ほぼ汁けがなくなったら、バターをなじませ完成

皮付き大根の根(生)と切り干し大根に含まれる栄養価の比較
(可食部100g当たり)



大根は干すことでうまみや栄養が凝縮します

- ・健康な骨作りに役立つカルシウム
- ・むくみや高血圧予防にカリウム
- ・整腸作用の食物繊維
- ・・・などたくさんの栄養素を含んでいます

運動をする日の朝ごはん

運動会に向けた活動が始まりました。子どもたちはたっぷり体を動かしています。体を動かすには、たくさんのエネルギーが必要です。運動をする日の朝ごはんは、体の中で「ガソリン」の役割をする炭水化物をしっかりとりましょう。

★ 体を動かす直前ではなく、早めに済ませておくのもポイントです。

