



6月 予定献立表



令和5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	木	いも煮汁うどん ちくわのチーズつつみ揚げ えだまめ ジョアミニ	鮭おにぎり	フルーツ	サッポロポテト牛乳	523kcal
2	金	キーマカレー たこナゲット メキシカンサラダ 春雨スープ ぶどうゼリー	煮豆	フルーツ	手作り カエル蒸しパン牛乳	誕生会
3	土	肉団子 れんこんきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツミックス	味付けのり	フルーツ	源氏パイ牛乳	511kcal
4	日					
5	月	ローストチキン 豆もやし炒め 舞茸の八杯汁 パインアップル	三種の煮物	フルーツ	ぼかうけ牛乳	528kcal
6	火	マーボー丼 切干大根のごまサラダ もずくスープ いちご	スティックさつま	フルーツ	カップヨーグルト	415kcal
7	水	さんま甘露煮 ほうれん草とたくあんのおひたし 豚汁 りんご	たくあん	フルーツ	かっぱえびせん牛乳	499kcal
8	木	わかめラーメン 大根のひき肉あんかけ えびしゅうまい パナナ	紅白煮	フルーツ	手作り 韓国風おにぎり牛乳	495kcal
9	金	五目納豆 肉じゃが なめこ豆腐のみそ汁 ヤクルト	魚肉ソーセージソテー	フルーツ	ジャガビー牛乳	620kcal
10	土	照焼ハンバーグ スパサラダ 玉ねぎと小松菜のみそ汁 フルーツミックス	かぼちゃの甘煮	フルーツ	エアリアル牛乳	478kcal
11	日					
12	月	かぼちゃコロッケ ツナサラダ きゃべつと生揚げのみそ汁 りんご	豆腐炒め	フルーツ	星食べよ牛乳	479kcal
13	火	鮭フレーク 鶏の照り焼き 小松菜の甘みそ和え むらくも汁 野菜果物ゼリー	フライドポテト	フルーツ	手作り 揚げパン牛乳	614kcal
14	水	赤魚の塩焼き すき昆布の煮物 ごまみそ豆乳鍋 パナナ	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	たべっ子水族館牛乳	524kcal
15	木	じゃじゃ麺 イカボールと大根煮 浅漬けサラダ 洋ナシ缶	かつおにぎり	フルーツ	手作り フルーツヨーグルト	441kcal
16	金	東通牛丼 わかめサラダ 豆腐とにらのみそ汁 オレンジ	ツナちくわ和え	フルーツ	ポテトフライ牛乳	582kcal
17	土	若竹信田 スタミナ炒め なすと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	ひきわり納豆	フルーツ	ビスコ牛乳	462kcal
18	日					
19	月	ビビンバ丼 かにかまサラダ 大根菜っ葉のみそ汁 さくらんぼ	ポイルウインナー	フルーツ	ばりんご牛乳	673kcal
20	火	トマトチキンカレー ごぼうサラダ ヤクルト	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	644kcal
21	水	ホッケの塩焼き 洋風切干大根 さつま汁 りんご	肉団子	フルーツ	ハッピーターン牛乳	499kcal
22	木	チャンボン麺 ポテトサラダ ミニトマト いちご	スティックチーズ	フルーツ	雪の宿牛乳	424kcal
23	金	棒餃子 ビーフン炒め 白菜と生揚げのみそ汁 味付けのり パナナヨーグルト	じゃがいもの磯和え	フルーツ	コーンフレーク	585kcal
24	土	赤魚の煮付け じゃがいものそぼろ煮 小松菜とえのきのみそ汁 パナナ	肉もやし炒め	フルーツ	ブリッツ牛乳	497kcal
25	日					
26	月	鶏つくねの照り煮 メンマ炒め 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	ふりかけ	フルーツ	とんがりコーン牛乳	505kcal
27	火	食パン フィレオチキン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ チャウダー ジョアミニ	スティックチーズ	フルーツ	ハーベスト牛乳	613kcal
28	水	しょうゆ昆布 すき焼き風煮 切干大根とほうれん草のみそ汁 パナナ	ポイルウインナー	フルーツ	手作り 大学芋牛乳	0歳～2歳児運動会
29	木	田舎うどん かぼちゃの甘煮 きゅうりの塩昆布漬け フルーツミックス	えだまめ	フルーツ	揚げ一番牛乳	546kcal
30	金	鮭の塩焼き ひじきの煮物 五目汁 りんごゼリー	肉団子	フルーツ	カップヨーグルト	533kcal

今月のレシピ

21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

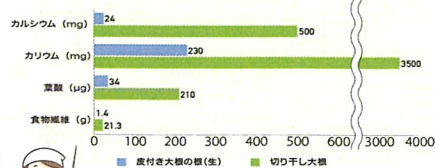
材料

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ルシウム
 ・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。

