



# 6月 予定献立表



令和6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  | 土  | 鶏つくねの照り煮 野菜の旨煮 チンゲン菜と油揚げのみそ汁<br>フルーツミックス           | 焼き豆腐の含め煮  | フルーツ      | 無限エビ牛乳        | 523kcal   |
| 2  | 日  |  |           |           |               |           |
| 3  | 月  | さんま甘露煮 ほうれん草とたくあんのおひだし 豚汁<br>りんご                   | 肉団子       | フルーツ      | ハッピーターンミニ牛乳   | 511kcal   |
| 4  | 火  | キーマカレー たこナゲット マリネチキンサラダ<br>春雨スープ ブドウゼリー            | ジャガバター    | フルーツ      | 手作りカエル蒸しパン牛乳  | 誕生会       |
| 5  | 水  | アジフライ キャベツとウインナー炒め<br>豆腐とにらのみそ汁 オレンジ               | さつまいもの甘煮  | フルーツ      | 源氏パイ牛乳        | 528kcal   |
| 6  | 木  | 田舎うどん さつまいも天ぷら わかめのから揚げ<br>オレンジ                    | 塩おにぎり     | フルーツ      | 手作りミニミートピザ牛乳  | 415kcal   |
| 7  | 金  | ビーフン炒め ぎょうざ わかめスープ いちご                             | 味付けのり     | フルーツ      | 星食べよ牛乳        | 499kcal   |
| 8  | 土  | 高野豆腐のそぼろ丼 メンマ炒め<br>切り干し大根とほうれん草のみそ汁 パナナ            | スティックきゅうり | フルーツ      | ポリンキー牛乳       | 495kcal   |
| 9  | 日  |  |           |           |               |           |
| 10 | 月  | 五目納豆 カミカミ温野菜 じゃがいもとわかめのみそ汁<br>みかんゼリー               | ウインナー炒め   | フルーツ      | ビスコ牛乳         | 499kcal   |
| 11 | 火  | ねじりパン 鶏の照り焼き カリフラワーのカレードレッシング<br>イチゴジャム ミルクスープ りんご | 紅白煮       | フルーツ      | 手作り フルーツヨーグルト | 528kcal   |
| 12 | 水  | ホックの塩焼き ひじきの煮物 みそ風味ちゃんこ<br>フルーツミックス                | ツナちくわ和え   | フルーツ      | ベジたべる牛乳       | 479kcal   |
| 13 | 木  | 醤油ラーメン ポテトサラダ チーズ<br>プチたい焼き                        | 三種の煮物     | フルーツ      | 手作り コーンライスボール | 614kcal   |
| 14 | 金  | マーボー丼 ツナサラダ アーサー汁 ジョアミニ                            | かぼちゃのマヨ和え | フルーツ      | 食べっこ水族館牛乳     | 524kcal   |
| 15 | 土  | 赤魚の煮付け 豆もやし炒め 舞茸の八杯汁<br>めんこちゃんゼリー                  | 手作りふりかけ   | フルーツ      | フリッツ牛乳        | 441kcal   |
| 16 | 日  |  |           |           |               |           |
| 17 | 月  | 海軍カレー カミカミサラダ さくらんぼ                                | 豆腐のみそ汁    | フルーツ      | ポテトフライ牛乳      | 462kcal   |
| 18 | 火  | 牛丼 わかめサラダ なめこと豆腐のみそ汁 ヨーグルト                         | たくあん      | フルーツ      | ハーベスト牛乳       | 463kcal   |
| 19 | 水  | 鮭塩焼き 小松菜のごまみそ和え さつま汁 りんご                           | ナポリタン炒め   | フルーツ      | かっぱえびせん牛乳     | 473kcal   |
| 20 | 木  | あんかけうどん かぼちゃの甘煮 大根サラダ<br>パナナ                       | かつおにぎり    | フルーツ      | 手作りフルーツサンド牛乳  | 644kcal   |
| 21 | 金  | すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ アーサー汁<br>いちご                      | 肉団子       | フルーツ      | コーンフレーク       | 599kcal   |
| 22 | 土  | バラ焼き わかめとしらすの酢の物<br>きゃべつと生揚げのみそ汁 フルーツミックス          | かぼちゃの甘煮   | フルーツ      | ばかうけ牛乳        | 524kcal   |
| 23 | 日  |  |           |           |               |           |
| 24 | 月  | 三色納豆 肉じゃが きゃべつとわかめのみそ汁<br>オレンジ                     | 豆腐炒め      | フルーツ      | 手作りプリンマフィン牛乳  | 497kcal   |
| 25 | 火  | 食パン メンチカツ ごぼうサラダ<br>かぼちゃシチュー オレンジ                  | イチゴジャム    | フルーツ      | ぱりんこ牛乳        | 498kcal   |
| 26 | 水  | 鶏の照り焼き ナムル 豆腐とわかめのみそ汁<br>味付けのり りんご                 | じゃがいもの磯和え | フルーツ      | カップヨーグルト      | 0歳~2歳児運動会 |
| 27 | 木  | 豚骨醤油ラーメン えびしゅうまい ツナちくわ和え<br>ジョアミニ                  | チーズ       | フルーツ      | 雪の宿牛乳         | 644kcal   |
| 28 | 金  | 赤魚の塩焼き すき昆布の煮物 ごまみそ豆乳鍋<br>みかんゼリー                   | スティックさつま  | フルーツ      | パピコアイス        | 499kcal   |
| 29 | 土  | 沖縄風炊き込みごはん じゃがいもそぼろ煮<br>豆腐とほうれん草のみそ汁 洋なし缶詰         | 中華きゅうり    | フルーツ      | エアリアル牛乳       | 546kcal   |
| 30 | 日  |  |           |           |               |           |

## 今月のレシピ

### 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

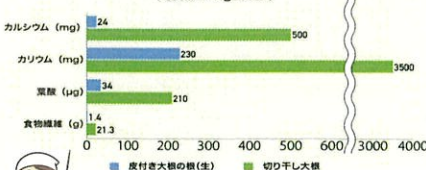
#### 材料

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、水を加え煮込む
- 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。

