



6月 予定献立表



令和8年5月29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	月	ホッケの塩焼き ほうれん草とたくあんのおひたし 豚汁	ひじきの煮物	フルーツ	ぼたぼた焼き牛乳	474kcal
2	火	キーマカレー マリネチキンサラダ きのことスープ いちご	フライドポテト	フルーツ	手作り 揚げパン牛乳	誕生会
3	水	厚焼玉子 鶏肉の五目炒め 味付けのり チンゲン菜のみそ汁	炒り豆腐	フルーツ	源氏パイ牛乳	536kcal
4	木	味噌バターラーメン ブロッコリーのチーズサラダ えびシューマイ	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	手作り フルーツヨーグルト	457kcal
5	金	照り焼きハンバーグ カミカミ温野菜 豆腐とにらのみそ汁	大根のひき肉あんかけ	フルーツ	ハッピーターン牛乳	444kcal
6	土	高野豆腐のそぼろ丼 根曲がり竹炒め 小松菜とじゃがいものみそ汁	かぼちゃの甘煮	フルーツ	ポリンキー牛乳	524kcal
7	日					
8	月	ビーフシチュー カミカミサラダ スティックチーズ	豆腐のみそ汁	フルーツ	たべっ子水族館牛乳	614kcal
9	火	五目納豆 浦上そばろ じゃがいもとわかめのみそ汁	三種の煮物	フルーツ	雪の宿牛乳	478kcal
10	水	赤魚の煮付け すき昆布の煮物 みそ風味ちゃんこ	紅白煮	フルーツ	星たべよ牛乳	464kcal
11	木	磯うどん さつまいもの天ぷら きゅうりナムル	ソーセージ天	フルーツ	手作り 韓国風おにぎり 麦茶	461kcal
12	金	ぎょうざ ビーフン炒め 切り干し大根とほうれん草のみそ汁	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ハーベスト牛乳	515kcal
13	土	赤魚の塩焼き 豆もやし炒め さつまい	ポイルウインナー	フルーツ	エアリアル牛乳	571kcal
14	日					
15	月	回鍋肉 切り干し大根の中華和え 白菜と生揚げのみそ汁	手作りふりかけ	フルーツ	ポテトフライ牛乳	461kcal
16	火	食パン コーンコロッケ ごぼうサラダ シチュー	いちごジャム	フルーツ	まがりせんべい牛乳	556kcal
17	水	鮭の塩焼き ほうれん草ともやしのごまみそ和え せんべい汁	さつまいもの甘煮	フルーツ	おとっとと牛乳	549kcal
18	木	とんこつ醤油ラーメン ポテトサラダ えだまめ いちご	塩おにぎり	フルーツ	手作り ココアきなこ 蒸しパン牛乳	532kcal
19	金	マーボー丼 ツナサラダ きのことわかめスープ	もやしとさつまいも揚げ炒め	フルーツ	カップヨーグルト	416kcal
20	土	ひき割り納豆 肉入りきんぴらごぼう チンゲン菜と油揚げのみそ汁	スティックソーセージ	フルーツ	ビスコ牛乳	454kcal
21	日					
22	月	かぼちゃコロッケ わかめときゅうりのサラダ きゃべつと生揚げのみそ汁	チンゲン菜の肉炒め	フルーツ	とんがりコーン牛乳	521kcal
23	火	さんま甘露煮 洋風切り干し大根 ごまみそ豆乳鍋	さつまいも	フルーツ	ばりんこ牛乳	547kcal
24	水	ひき割り納豆 すき焼き風煮 にらともやしのみそ汁	きゅうりちくわ和え	フルーツ	黒糖みるくせんべい牛乳	628kcal
25	木	田舎うどん かぼちゃの甘煮 きゅうりツナサラダ	かつおにぎり	フルーツ	手作り 大学芋牛乳	631kcal
26	金	鶏の味噌付け焼き ナムル 鮭フレーク 豆腐とわかめのみそ汁	肉団子	フルーツ	コーンフレーク	531kcal
27	土	温そうめん 浅漬けサラダ	ジャガバター	フルーツ	プリッツ牛乳	586kcal
28	日					
29	月	白身フライ グリーンサラダ 舞茸の八杯汁	竹輪の磯辺揚げ	フルーツ	かっばえびせん牛乳	543kcal
30	火	納豆おひたし 肉じゃが 大根菜っ葉のみそ汁	ホッケの塩焼き	フルーツ	手作り ホットドッグ牛乳	534kcal

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

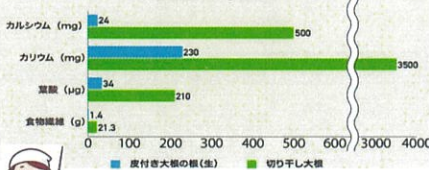
材料

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
 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。

