6月　食事だより

令和４年６月１日
矢田野こども園

梅雨入りも間近になりました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすくなります。しっかり手洗いをし、規則正しい食生活をして元気な体を作り、体調管理に気をつけていきましょう。

～メニュー～
・さんまのかば焼き
・小松菜のお浸し
・味噌汁

～こども園での食事の様子～

未満児の食事は、おかわりの分も含めて以上児の2/3量ぐらいになっていますので、おかわりをしても食べ過ぎにはなりません。また、苦手で食べられなかったり、少食の子がいたりしますがその子に応じた適量なので、無理せずに食べることで食事の時間が楽しいと感じられたらいいなと思います。

魚は一人前４０ｇで魚屋さんに届けてもらっています。
フライやムニエル、煮付けなど毎週１回は魚料理を献立に入れるようにしています。肉料理に比べて苦手な子もいますが残食はほとんどなく、部屋で量を減らしてもらい完食しています。また食べてみたらおいしかったようでおかわりしている子もいました。

６月　献立表

R４年６月１日　矢田野こども園

たまごアレルギー　　乳製品アレルギー

日 曜	0.1.2歳児 午前おやつ	0.1.2歳児 主食	全園児 お昼の献立	0.1歳児 午後のおやつ	2.3.4.5歳児 午後のおやつ	食材 血や骨や肉になる	食材 体を動かす力になる	食材 体の調子を整える
1 水	お茶 チーズ	ごはん	ヒレカツ　マカロニサラダ　味噌汁	牛乳 ビスケット		チーズ　豚ヒレ肉　たまご ハム　絹豆腐　味噌　牛乳	米　小麦粉　パン粉 サラダ油　マカロニ マヨネーズ　ビスケット	きゅうり　にんじん　コーン わかめ　玉ねぎ
2 木	お茶 せんべい	きなこごはん	卵とじ煮　和風サラダ　バナナ	牛乳 ウエハース		きな粉　たまご　鶏ひき肉 ちくわ　牛乳	米　せんべい　じゃがいも 麩　マヨネーズ ウエハース	玉ねぎ　にんじん　小松菜 きゅうり　キャベツ　バナナ
3 金	お茶 ボーロ	パン	ポークシチュー　トマトのバジルサラダ メロン	ヨーグルトあえ		豚肉　生クリーム　ベーコン チーズ　ヨーグルト	食パン　ボーロ　サラダ油 じゃがいも　オリーブ油	にんじん　玉ねぎ　トマト レタス　きゅうり　メロン ミックスフルーツ
4 土	お茶 ウエハース	パン	パン　牛乳			牛乳	パン　ウエハース	
6 月	ヨーグルト	ごはん	タンドリーチキン　春雨サラダ 卵とトマトのスープ	牛乳 せんべい	フルーチェ	ヨーグルト　鶏もも肉　ハム たまご　牛乳	米　小麦粉　片栗粉　春雨 サラダ油　ごま油 フルーチェ	きゅうり　もやし　にんじん 玉ねぎ　トマト
7 火	お茶 せんべい	ゆかりごはん	甘辛肉団子　わかめときゅうりの酢の物 コーンかきたまスープ	牛乳 ビスケット		ミートボール　カニかまぼこ たまご　牛乳	米　せんべい　サラダ油 ごま油　ビスケット	ゆかり粉　わかめ　きゅうり 玉ねぎ　こねぎ　コーン
8 水	お茶 ウエハース	ごはん	魚の甘酢ソース　ひじきサラダ　豚汁	野菜ジュース クラッカー		魚　豚肉　絹豆腐　味噌	米　ウエハース　片栗粉 大豆油　ごま油 野菜ジュース　クラッカー	にんにく　しょうが　ねぎ ひじき　レタス　きゅうり みかん缶　にんじん　大根
9 木	バナナジュース	ごはん	煮込みハンバーグ　味噌汁 トマトときゅうりのピクルス	牛乳 マカロニきなこ		豆乳　合いびき肉　牛乳 たまご　油揚げ　味噌 きな粉	米　パン粉　じゃがいも マカロニ	バナナ　玉ねぎ　しめじ　トマト にんじん　きゅうり　ねぎ
10 金	お茶 ビスケット	ごはん	江戸っ子煮　ツナサラダ　りんご	牛乳 手作りクッキー		大豆　牛肉　高野豆腐 ツナ　牛乳　たまご	米　ビスケット　麩 しらたき　マヨネーズ 小麦粉　バター	にんじん　たけのこ　昆布 キャベツ　きゅうり　コーン りんご
11 土	お茶 ボーロ	スパゲティ	スパゲティイタリアン　チーズ　味付小魚			合いびき肉　ハム　チーズ 味付小魚	スパゲティ　ボーロ	玉ねぎ　にんじん　ピーマン
13 月	ヨーグルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き　さつまいもサラダ 味噌汁	牛乳 アメリカンドック		ヨーグルト　豚肉　油揚げ 味噌　牛乳　ウインナー	米　サラダ油　さつまいも マヨネーズ　大豆油 ホットケーキミックス	しょうが　玉ねぎ　にんじん ピーマン　レタス　きゅうり りんご　小松菜
14 火	お茶 ウエハース	ごはん	肉じゃが　トマト 揚げ大豆の小魚からめ（うさぎぐみ　煮豆）	牛乳 ビスケット		牛肉　大豆　かえり干し 油揚げ　牛乳	米　ウエハース　しらたき じゃがいも　サラダ油 大豆油　ビスケット	玉ねぎ　にんじん　いんげん ひじき　トマト
15 水	りんごジュース	ビビンバ丼	ビビンバ丼　パンサンスー　わかめスープ ミニフルーツポンチ	牛乳 せんべい	ぶどうゼリー 味付小魚	合いびき肉　たまご　ハム 絹豆腐　味付小魚	米　リンゴジュース　春雨 ごま油　サラダ油 ぶどうゼリー	ほうれん草　にんじん　もやし きゅうり　わかめ　バナナ りんご　フルーツミックス
16 木	お茶 バナナ	ごはん	魚の立田揚げ　トマトのごま酢かけ 味噌汁	牛乳 ウエハース		魚　ハム　油揚げ　味噌 牛乳	米　片栗粉　大豆油 ごま油　ウエハース	バナナ　しょうが　トマト レタス　きゅうり　キャベツ 玉ねぎ
17 金	お茶 せんべい	ごはん	野菜のオムレツ　コンソメスープ 小松トマトのうめ～パスタ	牛乳 オレンジ＆野菜スティック		ベーコン　チーズ　たまご 牛乳　ハム　鶏もも肉	米　せんべい　バター じゃがいも　スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ　トマト　小松菜　大根 こねぎ　オレンジ　きゅうり にんじん
18 土	お茶 ボーロ	パン	パン　牛乳			牛乳	パン　ボーロ	
20 月	お茶 ボーロ	わかめごはん	チキンナゲット　コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい		鶏ひき肉　木綿豆腐　ハム 油揚げ　味噌　牛乳	米　ボーロ　小麦粉 大豆油　マヨネーズ せんべい	わかめ　キャベツ　にんじん きゅうり　コーン　チンゲン菜 玉ねぎ
21 火	お茶 りんご	ごはん	魚の煮付け　小松菜のお浸し　味噌汁	牛乳 ホットケーキ		魚　油揚げ　味噌　牛乳 たまご	米　じゃがいも　バター ホットケーキミックス ケーキシロップ	りんご　小松菜　えのき　玉ねぎ にんじん　わかめ
22 水	お茶 せんべい	カレーライス	カレーシチュー　りんご じゃことトマトの甘酢あえ	牛乳 ウエハース	牛乳 豆乳もち （3、4、5歳児）	牛肉　ヨーグルト　牛乳 ちりめんじゃこ　豆乳 きな粉	米　せんべい　じゃがいも 小麦粉　サラダ油　ごま油 片栗粉　ウエハース	にんじん　玉ねぎ　りんご しょうが　にんにく　トマト きゅうり
23 木	お茶 ビスケット	ごはん	岩石揚げ　きゅうりの南蛮　味噌汁	牛乳 せんべい	ジョア せんべい	大豆　たまご　油揚げ　味噌	米　ビスケット　小麦粉 さつまいも　大豆油 ごま油　ジョア　せんべい	ひじき　にんじん　きゅうり もやし　わかめ　ねぎ
24 金	ヨーグルト	ごはん	すきやき煮　オクラの納豆あえ　オレンジ	牛乳 ビスケット	アイスクリーム 味付小魚	ヨーグルト　牛肉　焼き豆腐 かまぼこ　納豆　味付小魚	米　しらたき　麩 サラダ油　アイスクリーム	ねぎ　にんじん　オクラ　もやし オレンジ
25 土	お茶 ボーロ	うどん	いなりうどん　チーズ　味付小魚			油揚げ　かまぼこ　チーズ 味付小魚	うどん　ボーロ	ねぎ　にんじん　しいたけ
27 月	お茶 チーズ	ごはん	鶏のから揚げ　じゃがいものマヨ炒め 春雨スープ	牛乳 食パン	牛乳 きなこフレンチトースト	チーズ　鶏むね肉　たまご ベーコン　牛乳　きな粉	米 片栗粉　大豆油　バター じゃがいも　マヨネーズ 春雨　ごま油　食パン	しょうが　にんにく　にんじん ブロッコリー　にら　しめじ
28 火	お茶 せんべい	ごはん	白身魚フライ　ブロッコリーサラダ 味噌汁	牛乳 クラッカー		魚　たまご　ハム　油揚げ 味噌　牛乳	米　せんべい　小麦粉 パン粉　大豆油 マヨネーズ　クラッカー	キャベツ　にんじん　かぼちゃ ブロッコリー　玉ねぎ
29 水	お茶 ウエハース	ごまにぎり	豚肉と大豆の磯煮　バナナ じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ	ヨーグルト 紫いもチップス		豚肉　大豆　油揚げ ちりめんじゃこ　ヨーグルト	米　ウエハース　しらたき サラダ油　ごま油 紫いもチップス	ひじき　にんじん　ごぼう きゅうり　もやし　バナナ
30 木	お茶 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐　春巻き ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい		木綿豆腐　豚ひき肉　味噌 春巻き　ハム　牛乳	米　ビスケット　サラダ油 大豆油　ごま油　せんべい	ねぎ　しょうが　ピーマン にんじん　ほうれん草　もやし

※お楽しみランチ　６月１５日（水）　あお・き・もも組は主食（ごはん）はいりません。
箸は忘れず持たせて下さい！！