

# こんだてひょう

今月のテーマ



たんぼ保育園  
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	行事	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	木		おせんべい	ごはん 大豆の磯煮 梅おひたし	大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 かつお節	米 はいが米 こんにやく 砂糖	ごぼう しいたけ 人参 キャベツ きゅうり 練梅	(手作り) マカロニさなご	大豆には歯を強くする栄養があります。
2	金		昆布	チャーハン ワンタンスープ くだもの	鶏卵 豚肉	米 はいが米 油 ワンタン	人参 玉ねぎ コーン さやえんどう じゃがいも キャベツ もやし ねぎ かんきつ	飲むヨーグルト 小魚	ワンタンの食感を楽しむスープです。
3	土			ジャムサンド ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	パナナ 野菜ジュース		
5	月		おせんべい	ごはん 八宝菜 トマトのサラダ	豚肉 かまぼこ	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲン菜 キャベツ トマト しそ	(手作り) ごぼうのからあげ	おやつはよくかんで食べてみましょう。
6	火		おせんべい	ごはん 卵スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ 鶏卵 豆腐	米 はいが米 春雨 油 砂糖	キャベツ ビーマン 人参 しいたけ 小松菜	(手作り) アメリカンドック	みかわらほうろく 三河地方で食べられている赤みそを使います。
7	水		おかし	米粉ロール 野菜スープ れんこん入り肉団子 レタス	豚肉 はんぺん	パン 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 レタス キャベツ しめじ	牛乳 おせんべい	れんこんが入ることでよく噛んで食べられます。
8	木		おせんべい	ごはん 揚げ団子とこんにやくの 煮付け スティックサラダ チーズ	揚げ団子 厚揚げ ツナ 合わせみそ チーズ	米 はいが米 こんにやく じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	ねぎ 人参 アスパラガス きゅうり	(手作り) ゆでとうもろこし	サラダを食べるとどんな音がするかな!?
9	金		バナナ	刻み昆布ごはん みそ沢煮焼 ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	おかし	昆布には歯や骨を強くする栄養があります。
10	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	野菜ジュース パナナ		
12	月		スティックパン	ごはん 豚肉ときのこの南蛮炒め ひじきのツナサラダ	豚肉 ひじき ツナ	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	(手作り) 黒糖蒸しパン	隠し味に酢を入れて作る南蛮炒めです。
13	火		おせんべい	ごはん ミニカレーうどん ジャキシャキサラダ	豚肉	米 うどん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき 水菜 キャベツ きゅうり	(手作り) 牛乳かん	パンとミニうどんを組み合わせています。
14	水		おせんべい	ロールパン スープ コーンコロッケ ゆで野菜	鶏肉	パン じゃがいも 小麦粉 小麦粉 油	コーン キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	おせんべい	コロッケとコーンの食感の違いを楽しみます。
15	木		おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根のごま酢和え	さかな 赤みそ ハム	米 はいが米 砂糖 こんにやく ごま ごま油	切干大根 人参 小松菜	(手作り) ほうろく草ケーキ	保育園で人気の煮魚です。
16	金		昆布	ツナピラフ 肉団子スープ くだもの	ツナ 鶏肉	米 はいが米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ えのき キャベツ チンゲン菜 かんきつ	ヨーグルト	給食室でこねて作る肉団子です。
17	土			ジャムサンド ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	パナナ 野菜ジュース		
19	月		おかし	ごはん 中華スープ 麻婆なす	豚肉 赤みそ 豆腐	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	なす しいたけ 人参 ねぎ えのき 小松菜	(手作り) ふかし芋	畑のなすも大きく育ってきましたよ。
20	火		おせんべい	ごはん ふりふり中華炒め パンサンデー	鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 ごま油 こんにやく 春雨 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ しめじ ビーマン きゅうり	(手作り) ゆでとうもろこし	保育園で人気のパンサンデーです。
21	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ さかなのトマト煮	さかな	パン 片栗粉 油 砂糖	キャベツ エリンギ 人参 玉ねぎ セロリー トマト さやえんどう	おせんべい	魚を揚げて野菜と一緒にトマト味に煮ます。
22	木		おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり さやえんどう もやし 小松菜	(手作り) 岩石揚げ	和食の定番の肉じゃがです。
23	金	誕生会	おせんべい	五目ごはん けんちん汁 ゼリー	油揚げ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 合わせみそ ゼリー	米 はいが米 砂糖 こんにやく	しめじ 人参 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	ケーキ	「けん」「ちゃん」などと炒めて作るけんちん汁です。
24	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	野菜ジュース パナナ		
26	月		おせんべい	ごはん 豆腐のみそ炒め おかかあえ	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ かつお節	米 はいが米 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ほうろく草	(手作り) オレンジ蒸しパン	かつお節からでるだしを味わうおかかあえです。
27	火		バナナ	ロールパン 豆乳汁 チャプチェ	豚肉 鶏肉 豆乳 白みそ	パン 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ もやし かぼちゃ キャベツ 小松菜	(手作り) フルーツポンチ	春雨と野菜をケチャップ味に仕上げるチャプチェです。
28	水		おせんべい	ごはん 野菜スープ まり揚げ ゆで野菜	鶏肉 豆腐 合わせみそ	米 ながいも パン粉 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ しそ 玉ねぎ 人参 スナップえんどう	おせんべい	豊川特産のあの食材が入るまり揚げです。
29	木		おせんべい	コーリス カレーソーサラダ くだもの	鶏肉 鶏卵	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり すいか	(手作り) おにぎり	釜で作るカレーは食材のうまみがたっぷりです。
30	金		スティックパン	じゃこじやごごはん 豚汁 くだもの	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ	米 はいが米 こんにやく じゃがいも	小松菜 人参 大根 ごぼう ねぎ メロン	飲むヨーグルト クラッカー	じゃこ大豆には歯や骨を強くする栄養があります。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎6月栄養価平均 エネルギー499Kcal たんぱく質19.5g 脂質14.8g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎6月栄養価平均 エネルギー453Kcal たんぱく質17.1g 脂質12.7g 塩分1.4g ◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

あなたが「ジャキツ」よくかんで食べてみよう！  
体のえいようになるね

食べ物をよくかんで食べるとどんな音がしますか？  
よくかむと、体に良いことがたくさんありますよ。  
よくかんで食事をするように心がけるといいですね。

発音もよくなるよ  
ごはんのおいしさがよくわかる！

保育園の給食の情報はこちら → →  
\*給食を作っている様子も掲載しています。

**スティックサラダ** 旬の野菜をスティック(棒)状に切ります。かみちぎって食べるので、上手に食べる練習にもなりますよ。

**材料** (作りやすい分量) 作り方 ①野菜は洗って、スティック状に切る。アスパラ・きゅうりなど ゆでる野菜は食べやすい固さにゆでる。旬の野菜 適量 ②Aをよく混ぜる。A(ツナ・マヨネーズ・しょうゆ 各適量) ③材料をあえる。