

こんだてひょう

今月のテーマ



おいしく
食べましょう!

よくかんで



たんぽぽ保育園

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	土		調理パン ゼリー パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース			
3	月	かんきつ	ごはん 五目炒り卵 酢じょうゆ和え	豆腐 鶏肉 鶏卵	米 はいが米 こめ油 粗糖	ねぎ 人参 クリンピース えのき キャベツ 小松菜	(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。	
4	火	かぼちゃ煮	ごはん 中華スープ 鶏肉の野菜炒め	鶏肉	米 はいが米 春雨 ごま油	ピーマン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし レタス しいたけ ねぎ	豆乳 昆布	はるあめ 春雨はじゃがいもなどからつくられています。	
5	水	ふかし芋	ロールパン スープ 錦揚げ ゆでキャベツ	さかな	こめ粉パン 国産小麦粉 こめ油	人参 ねぎ キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 バナナ	いろ 色とりどりの様子を表した錦揚げです。	
6	木	スティックパン	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 梅おひたし チーズ	豚肉 合わせみそ 厚揚げ かつお節 チーズ	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 粗糖 こめ油	人参 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 練梅	(手作り) 牛乳かん	こんやさい 根野菜をかむとどんな音が出るかな!?	
7	金	バナナ	刻み昆布ごはん みそ沢煮餅 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	(手作り) 米粉ガトーショコラ	こんぶ は 昆布には歯や骨を強くする栄養があります。	
8	土		調理パン ゼリー パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース			
10	月	ふかし芋	ごはん すまし汁 鉄火みそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 粗糖 こめ油 ふ	なす ビーマン 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき	牛乳 バナナ	つよび 強火でなすやピーマンを炒めてつくる鉄火みそです。	
11	火	かんきつ	ロールパン トマトスープ じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 豚肉	こめ粉パン じゃがいも 粗糖	玉ねぎ アスパラガス キャベツ スズキニ しめじ トマト	(手作り) おはぎ	ズッキーニってどんな食べ物か知っているかな!?	
12	水	バナナ	ごはん スープ 甘辛肉団子 レタス	豚肉	米 はいが米 片栗粉 こめ油 粗糖	玉ねぎ レタス もやし 人参 チンゲン菜	(手作り) ブルーベリー 蒸しパン	きゅうり 給食室でこねて作る肉団子です。	
13	木	スティックパン	ごはん 切り昆布の煮物 パンサンデー	刻み昆布 油揚げ さつまいも 鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 粗糖 春雨	人参 たけのこ きゅうり	(手作り) 岩石揚げ	ほいく 保育園で人気のパンサンデーです。	
14	金	じゃがいも煮	豚肉とキャベツの甘辛 けんちん汁 くだもの	豚肉 厚揚げ 合わせみそ	米 はいが米 こんにやく ごま油	キャベツ 人参 ごぼう 大根 小松菜 メロン	(手作り) 野菜ゼリー	キャベツの食感を楽しむどんぶりです。	
15	土		調理パン ゼリー パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース			
17	月	バナナ	ごはん 変わりきんぴら 塩昆布和え	豚肉	米 はいが米 粗糖 じゃがいも こめ油	ごぼう 人参 ビーマン きゅうり キャベツ 塩昆布	豆乳 昆布	ていばん 定番のごぼうにじゃがいもなどを加えるきんぴらです。	
18	火	かぼちゃ煮	ロールパン チリコンカン ちりじゃこサラダ	大豆 鶏肉 じゃこ	こめ粉パン こめ油 粗糖 ごま油	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり	(手作り) ふかし芋	しみ 意味の違う「チリ」「ちり」のメニューですよ。	
19	水	かんきつ	ごはん スープ カレーコロッケ レタス	豚肉	米 はいが米 じゃがいも こめ油 国産小麦粉 パン粉	レタス 人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ	牛乳 バナナ	いつものコロッケにカレー粉を加えてつくります。	
20	木	スティックパン	ごはん ごぼうの卵とじ スティックサラダ	豚肉 焼き豆腐 鶏卵 ツナ 合わせみそ	米 はいが米 粗糖 マヨネーズ	ごぼう 人参 ねぎ 大根 きゅうり	(手作り) コーンの蒸しパン	やながわり 柳川料理をイメージした卵とじです。	
21	金	誕生会	じゃこじゃこごはん 豚汁 ヨーグルト	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 じゃがいも	小松菜 人参 ごぼう ねぎ	(手作り) ケーキ	じゃこと大豆には歯や骨を強くする栄養があります。	
22	土		調理パン ゼリー パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース			
24	月	(手作り) 粉ふきいも	ごはん 炒り豆腐 トマトのサラダ	豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉	米 はいが米 こめ油 粗糖 ごま	人参 しめじ ねぎ トマト 玉ねぎ しそ	(手作り) ゆでとうもろこし	トマトのサラダには豊川特産のあの食材が入ります。	
25	火	バナナ	ごはん スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ	米 はいが米 こめ油 粗糖	キャベツ ビーマン 人参 しいたけ 玉ねぎ もやし 小松菜	(手作り) 鬼まんじゅう	みかわちほう 三河地方で食べられている赤みそでつくる回鍋肉です。	
26	水	かんきつ	ロールパン さかなの竜田揚げ マカロニサラダ	さかな	こめ粉パン 国産小麦粉 こめ油 マカロニ マヨネーズ	レタス 人参 きゅうり	牛乳 昆布	さかなを調味料で漬けていろよく仕上げる竜田揚げです。	
27	木	スティックパン	三色ごはん 豆腐のみそ汁 枝豆とウィンナーのソテー	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 赤みそ ソーセージ	米 はいが米 粗糖 マヨネーズ	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えだまめ コーン	(手作り) フルーツポンチ	いろどりで盛り付ける三色ごはんです。	
28	金	さつまいも煮	ツナの混ぜごはん 肉団子スープ くだもの	ツナ 鶏肉	米 はいが米 粗糖 片栗粉	人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ えのき キャベツ 小松菜 メロン	豆乳 バナナ	いろいろな食材の食感を楽しむ混ぜごはんです。	
29	土		調理パン ゼリー パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース			

◎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516Kcal たんぱく質20.5g 脂質16.9g 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472Kcal たんぱく質18.0g 脂質14.6g 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「シャキツ」

よくかんで食べてみよう! 体のえいようになるよ

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られるといいですね。



発音がよくなるよ

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