

2023年度



# 6月給食献立表



あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる      △黄:熱や力となる      □緑:調子を整える		
1(木)	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 ブロッコリーのおかかあえ 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○豚肉 □たまねぎ □ピーマン △調合油 濃口醤油 みりん □ブロッコリー ○かつお節 濃口醤油 みりん ○豆腐 □わかめ ○油揚げ ○豆みそ だし粉	□オレンジ △ひじきスティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
2(金)	木の葉丼 鶏ちゃんこ	△精白米 □たまねぎ □にんじん ○かまぼこ □しいたけ △調合油 だし粉 濃口醤油 薄口醤油 ○卵 □のり みりん ○鶏肉 △調合油 □だいこん □白菜 ○豆腐 □にんじん ○竹輪 だし粉 薄口醤油 みりん 酒	米粉のチーズ 蒸しパン △畑の-snack ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △油 ○チーズ ※小麦
3(土)	お弁当			
5(月)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のソテー もやしの味噌汁	△精白米 ○鮭 △米こうじ □ほうれん草 □コーン △バター 濃口醤油 食塩 □もやし □にんじん □わかめ だし粉 ○豆みそ	パイナップルヨーグルト △揚げあられ △スティックゼリー ほうじ茶	○ヨーグルト □パイナップル缶 ※小麦(醤油)、大豆 (以上見)
6(火)	ごはん チーズハンバーグ ひじき入りポテトサラダ キャベツとソーセージのスープ	△精白米 ○合挽肉 ○チーズ □たまねぎ △パン粉 △調合油 ○豆乳 □ケチャップ □ひじき △じゃがいも □にんじん □コーン □グリーンピース △ごま △マヨネーズ 濃口醤油 □キャベツ □たまねぎ ○ウインナー コンソメ	□メロン △全粒粉クラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦
7(水)	シーチキンドッグ 豆腐としめじのカレースープ 牛乳	△ロールパン ○ツナ ○卵 △マヨネーズ □たまねぎ □いちごジャム ○豚肉 △調合油 ○豆腐 □しめじ □たまねぎ □にんじん □ほうれん草 コンソメ カレールウ ○牛乳	わらびもち(以上見) △パイナップル △ひじきあられ ほうじ茶	△わらびもち粉 ○きな粉 △砂糖 (未満見)
8(木)	ごはん チンゲン菜と厚揚げのうま煮 カリカリきゅうり わかめとふの味噌汁	△精白米 □チンゲン菜 ○厚揚げ △ごま油 濃口醤油 みりん □きゅうり □にんじん 食塩 △三温糖 △ごま油 △ごま □わかめ □えのき △ふ だし粉 ○豆みそ	クロックムッシュー ○ぼりぼり小魚 □プルーン ○牛乳	△食パン ○チーズ ○ハム (以上見) ※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満見)
9(金)	豆ごはん 鶏肉じゃが 豆腐と揚げの味噌汁	□グリーンピース 食塩 □昆布 △精白米 酒 ○鶏肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん □いんげん △調合油 だし粉 △三温糖 みりん 濃口醤油 ○豆腐 ○油揚げ □ねぎ だし粉 ○豆みそ	□バナナ △野菜バー △ラムネ ○牛乳	※小麦
10(土)	ナポリタンスパゲッティ	△スパゲッティ ○ベーコン △調合油 □たまねぎ □にんじん □ピーマン 食塩 こしょう □ホールトマト缶 コンソメ △三温糖 濃口醤油		
12(月)	ごはん 焼きししゃも 卵と小松菜の炒め煮 えのきとわかめの味噌汁	△精白米 ○ししゃも ○卵 ○ベーコン □こまつな □たまねぎ 食塩 △調合油 □えのき □わかめ だし粉 ○豆みそ	ツナパン △ポテトチップス ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 ○ツナ □たまねぎ △マヨネーズ
13(火)	海鮮塩ラーメン アスパラとにんじんのサラダ	△中華麺 ○えび ○卵 □チンゲン菜 □もやし □ねぎ □コーン 中華だし 食塩 △ごま油 □アスパラ □にんじん △三温糖 食塩 △調合油 酢	□キウイフルーツ △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦
14(水)	ごはん タンドリーチキン ひじきの炒り煮 コーンスープ	△精白米 ○鶏肉 食塩 こしょう 濃口醤油 カレー粉 ○ヨーグルト □ひじき □にんじん □もやし ○油揚げ △こんにゃく ○大豆 □れんこん △三温糖 濃口醤油 △調合油 だし粉 ○豆乳 □コーンクリーム コンソメ	小松菜のおやき △揚げあられ ○牛乳	□こまつな ○ベーコン □にんじん 濃口醤油 △薄力粉 △お好み焼粉 ※小麦(醤油)、大豆
15(木)	ごはん 豆腐シューマイ 小松菜の胡麻和え じゃがいもとさやえんどうの味噌汁	△精白米 ○豆腐 □たまねぎ ○豚ミンチ △しゅうまいの皮 △片栗粉 □生姜 □しいたけ 中華だし 濃口醤油 酒 △ごま油 △三温糖 □こまつな △ごま 濃口醤油 みりん △じゃがいも □さやえんどう ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	□夏みかん △カル鉄スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
16(金)	ごはん 鱈の煮つけ カニカマとキャベツのサラダ 玉ねぎとふのすまし汁	△精白米 ○鱈 □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん ○カニかまぼこ □キャベツ □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 □たまねぎ ○かまぼこ △ふ 薄口醤油 みりん だし粉 □昆布	キャロットケーキ △ねじりん棒 ○牛乳	△ホットケーキミックス ○豆乳 □にんじん ○卵 △バター △三温糖 ※小麦
17(土)	磯うどん	△うどん ○かまぼこ □ねぎ □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉		
19(月)	ごはん 鱈のチーズパン粉焼き ちくわときゅうりの胡麻和え もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○鱈 △パン粉 ○パルメザンチーズ パセリ △オリーブ油 ○竹輪 □きゅうり △三温糖 濃口醤油 △ごま △ごま油 □もやし ○豆腐 □たまねぎ ○豆みそ だし粉	□メロン △ミレービスケット △ラムネ ○牛乳	※小麦

20(火)	コッペパン クラムチャウダー ツナとブロッコリーのサラダ 牛乳	△コッペパン ※小麦、乳 ○ベーコン △油 □にんじん △じゃがいも □たまねぎ ○あさり コンソメ クリームシチュウウ ○豆乳 □ブロッコリー □コーン ○ツナ ○チーズ △調合油 酢 △三温糖 ○牛乳	五平餅 □ブルー □とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 △片栗粉 食塩 ○豆みそ △砂糖 △ごま みりん (以上見)
21(水)	麻婆丼 かき玉スープ	△精白米 ○豚ミンチ ○豆腐 □たまねぎ □にんじん □にら □しいたけ しいたけだし おろしにんにく ○生姜 △三温糖 ○豆みそ 濃口醤油 △片栗粉 △ごま油 中華だし □たまねぎ ○ハム ○卵 □ねぎ 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	□バナナ △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
22(木)	にんじんご飯 ちくぜん煮 えのきとしめじの味噌汁	△精白米 □にんじん □塩昆布 濃口醤油 △ごま ○鶏肉 △油 □にんじん □ごぼう △じゃがいも △こんにやく ○竹輪 □さやいんげん △三温糖 濃口醤油 みりん だし粉 □えのき □しめじ ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	米粉のいちご蒸しパン ひじきあられ ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △油 □いちごジャム
23(金)	ごはん 豚カツ きゃべつのごまサラダ わかめとふの味噌汁 カルピスゼリー	△精白米 ○豚肉 △小麦粉 △パン粉 △調合油 □ケチャップ □キャベツ ○ウインナー □もやし △マヨネーズ △ごま □わかめ □えのき △ふ だし粉 ○豆みそ カルピス □寒天	カステラ △畑の-snack ○牛乳	※小麦、卵、小麦 ※小麦
24(土)	<b>お弁当</b>			
26(月)	ごはん サバの味噌煮 チンゲン菜のおかかあえ 豆腐としめじのすまし汁	△精白米 ○さば ○豆みそ □生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □チンゲン菜 ○かつお節 濃口醤油 みりん ○豆腐 □しめじ ○かまぼこ □ねぎ □わかめ 薄口醤油 だし粉 □昆布 みりん	りんごヨーグルト △こつぶじゃがあられ △スティックゼリー ほうじ茶	○ヨーグルト □りんごジャム (以上見)
27(火)	ごはん 鶏の生姜焼 キャベツとツナのサラダ 玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □生姜 酒 △三温糖 濃口醤油 □キャベツ □きゅうり ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 □たまねぎ □にんじん □えのき □ねぎ だし粉 ○豆みそ	□オレンジ △黒五かりんとう ○チーズ ○牛乳	※小麦、ごま
28(水)	カレーうどん 人参しりしり	△うどん ○牛肉 □たまねぎ □にんじん □ねぎ △油 だし粉 カレールウ 濃口醤油 みりん △油 濃口醤油 □にんじん □もやし ○ツナ ○卵 食塩 こしょう	てりやきまん ○ぼりぼり小魚 □ブルー ○牛乳	△ホットケーキミックス △油 ○鶏ミンチ □玉ねぎ □人参 濃口醤油 △砂糖 (以上見) ※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満見)
29(木)	あじさいご飯 八宝菜 やさいスープ	△精白米 □ゆかり △ごま ○豚肉 ○えび 酒 濃口醤油 △調合油 □にんじん □たまねぎ □筍 □椎茸 □チンゲン菜 □白菜 中華だし △三温糖 薄口醤油 △片栗粉 みりん □にんじん △じゃがいも □たまねぎ コンソメ ○ウインナー □キャベツ	□すいか △野菜スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦
30(金)	ごはん 焼きカレー じゃがいもとアスパラのソテー 小松菜とふの味噌汁	△精白米 ○カレー 食塩 △じゃがいも □アスパラ □にんじん ○ベーコン △調合油 食塩 □こまつな △ふ だし粉 ○豆みそ	さつまいものホットケーキ △畑のクラッカー ○牛乳	△小麦粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○卵 ○牛乳 △バター △さつまいも ※小麦



### オノマトペって面白い!

『オノマトペ』って知っていますか?『オノマトペ』とは、擬声語・擬態語の総称で、例えば、犬を「わんわん」、食べる時に「もぐもぐ」しようねというように、言語習得の発達段階にいる子どもたちにとっては欠かせない言葉となっています。そして、物事のイメージがしやすくなり、ダイレクトに伝わるのが特徴です。

#### 美味しい音で楽しい食事を♪

オノマトペは「もぐもぐ」や「ホカホカ」、「ジュージュー」といった、2語の繰り返しでテンポのいい言葉が多いですね。子どもたちはつつい言葉に楽しくなります♪

#### 覚えやすく使いやすい

文章で説明しようとするのが難しくがちなことも、『オノマトペ』を使うと一言で伝えることができます。

#### 表現が豊かになる

日本語の食べることに関する『オノマトペ』の数は、世界一と言われるほどです。いろんな固さや味、食感を結びつけてあげることで子どもたちは美味しい表現や食べる楽しさをどんどん学んでいきます。ただ焼きたての食パン、と言われるよりも、焼きたてで「ふわふわ」「もちもち」の食パンと言われた方が、より一層美味しそうに感じます。食べ物を『オノマトペ』を使って言葉で表すことで、美味しいというよりも、その食べ物の様子をより詳細に表すことができます。

#### 言葉の楽しさを味わいながら食事しよう!

食べ物が「赤い」「丸い」といった視覚、切ると「ザクッ」と音がするなどの聴覚、「甘い」「苦い」などの味覚、触ると「ツルツル」「ザラザラ」といった触覚、かじると「シャキシャキ」するなどの食感、「ごはんのにおい」「青くさい」などの嗅覚。食べることはこれらの五感で感じる体験が丸ごとついてきます。子どもたちにとって食事の時間は感じる体験の宝庫!

その食べ物がどんな風に見えるのか、食べたらどんな味や食感がするのか、五感で感じることを音で表現することによって、子どもたちも五感でそれぞれを感じとろうとします。結果として、より意識して味わうようになり、味覚が育ちます。また、言葉と実際の体験が結びつくことで、子どもにとっての言葉の意味がただの音ではなく、経験や記憶を踏まえたより広い認識のものとなります。

いつもと同じものを食べるのではなく、「カリカリ」「ふわふわ」「ポリポリ」「もちもち」などの色々な食感や、まろやかな味、ピリッとする味というように、いろいろな味を給食で提供できるようにしていきたいです。たくさんの『おいしい音』に囲まれた食卓は、きっと子どもたちにとって笑顔あふれる心地よい場所、そんな温かい空間を用意出来たら、毎日が一層楽しくなりますね。



#### お知らせ

03(土)、24日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。