2021年度

6月給食献立表

あいのそのこども園

	給食		おやつ	
	三色食品群　〇赤：血や肉になる　△黄：熱や力となる　□緑：調子を整える			
1(火)	**ごはん** **魚の照り焼き** **切干大根と青菜の煮物** **えのきと玉ねぎの味噌汁**	△精白米 〇かれい　△ごま △ごま油 濃口醤油 酒 〇じゃこ　△三温糖　□切干大根 □人参 □チンゲン菜　だし粉　濃口醤油 みりん 〇豆みそ　□えのき □玉ねぎ □わかめ　だし粉	**□バナナ** **△ひじきスティック** **〇チーズ** **〇牛乳**	※乳、小麦
2(水)	**チキンマヨロール** **野菜スープ** **〇牛乳**	〇卵 〇ささ身　△ロールパン △マヨドレ　□レタス 食塩 こしょう 〇木綿豆腐 〇ベーコン　△じゃがいも　□人参 □玉ねぎ　コンソメ	**ひじきおにぎり** **△スティックゼリー** **□プルーン** **ほうじ茶**	〇かつお節 △精白米 □ひじき 濃口醤油 酒 みりん （以上児） （未満児）
3(木)	**ほたてごはん♪** **焼き魚** **三度豆の胡麻和え** **豆腐ときのこの味噌汁**	〇ほたて　△精白米 △三温糖　□人参　濃口醤油 酒 だし粉 〇鮭　食塩 △ごま　□三度豆 □もやし　濃口醤油 みりん 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□えのき □しめじ だし粉	**□キウイフルーツ** **△カル鉄スティック** **〇チーズ** **〇牛乳**	※乳、小麦
4(金)	**ごはん** **豆腐シューマイ** **カニカマのサラダ** **小松菜の味噌汁**	△精白米 〇木綿豆腐 〇豚ミンチ　△シューマイの皮 △片栗粉 △ごま油 △三温糖 □玉ねぎ □干し椎茸　中華だし 濃口醤油 酒 みりん 生姜 〇カニカマ　△マヨドレ　□キャベツ □人参　濃口醤油 〇油揚げ 〇豆みそ　□小松菜　だし粉	**野菜蒸しパン** **△海草せんべい** **〇牛乳**	△ホットケーキミックス 野菜ジュース ※小麦、えび、ごま
5(土)	**ナポリタンスパゲッティー**	〇ベーコン △スパゲティ △三温糖 △油　□玉ねぎ □人参　□ピーマン □トマト　食塩 こしょう カレー粉 濃口醤油 コンソメ		
7(月)	**磯うどん** **切干大根** **磯風味ポテト**	〇豚肉　△うどん △油　□人参 □玉ねぎ □干し椎茸 □青ねぎ □わかめ 薄口醤油 みりん　だし粉 〇油揚げ　△油 △三温糖　□切干大根 □人参　濃口醤油　みりん だし粉 〇じゃこ　△じゃがいも　□青さ 食塩	**オニオンブレッド** **△大豆チップス** **〇牛乳**	〇ハム 〇卵 〇牛乳 〇チーズ　△マヨドレ △ホットケーキミックス　□玉ねぎ
8(火)	**コーンごはん** **アサリスープ♪** **かぼちゃサラダ**	△精白米 △コーン 食塩 〇かしわ 〇あさり 〇卵　△片栗粉 △油　□人参 □玉ねぎ □キャベツ □しめじ □もやし コンソメ 食塩 〇シーチキン　△油 △三温糖　□かぼちゃ □きゅうり　米酢 食塩	**□オレンジ** **△黒ごまかりんとう** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦、ごま
9(水)	**ごはん** **かじきの治部煮** **五色和え** **じゃがいもの味噌汁**	△精白米 〇かじき　△三温糖 △薄力粉　酒 濃口醤油 〇かつお節　△コーン □小松菜 □もやし □人参 □しめじ　濃口醤油 〇豆みそ　△じゃがいも　□玉ねぎ　だし粉	**レーズン丸パン♪** **パイナップル** **ラムネ** **〇牛乳**	〇牛乳 △薄力粉 △強力粉 △砂糖 △無塩バター □レーズン イースト （以上児） （未満児）
10(木)	**ごはん** **豚肉の生姜焼き** **ほうれん草サラダ** **豆腐ともやしの味噌汁**	△精白米 〇豚肉　△油　濃口醤油　酒　みりん 生姜 〇卵 〇じゃこ　△油 △三温糖　□ほうれん草 □人参　濃口醤油 米酢 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□もやし □玉ねぎ　だし粉	**□バナナ** **△野菜せんべい** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦、ごま
11(金)	**あじさいごはん** **鮭のマヨネーズ焼き** **コールスローサラダ** **豆腐とわかめの味噌汁**	△精白米 △ごま　□ゆかり 〇鮭　△マヨドレ　食塩 △三温糖 △油　□きゅうり □キャベツ □りんご □レーズン　食塩　米酢 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□わかめ □チンゲン菜　だし粉	**小松菜のおやき** **ポップコーン** **〇牛乳**	〇ベーコン △お好み粉 △薄力粉 □人参 □小松菜 濃口醤油
12(土)	**お弁当**			
14(月)	**ごはん** **焼きししゃも** **オニオンリング** **ブロッコリーのおかか和え** **キャベツの味噌汁**	△精白米 〇ししゃも △天ぷら粉 △薄力粉 △マヨドレ △油　□玉ねぎ　中華だし 〇かつお節　□ブロッコリー 濃口醤油　みりん 〇竹輪　〇豆みそ　□キャベツ □しめじ　だし粉	**マシュマロクッキー** ♪ **△畑のスナック** **〇牛乳**	△コーンフレーク △マシュマロ △無塩バター ※小麦
15(火)	**しょうゆラーメン** **きゅうりの中華和え** **焼きかぼちゃ**	〇豚肉　△中華めん △コーン △油　□もやし□青ねぎ □人参 □キャベツ 薄口醤油 みりん 中華だし △三温糖 △ごま油　□きゅうり 米酢　濃口醤油 △油　□かぼちゃ　食塩	**□キウイフルーツ** **△野菜スティック** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦
16(水)	**マーボー丼♪** **ワンタンスープ**	〇豚ミンチ 〇木綿豆腐 〇豆みそ　△精白米 △三温糖 △片栗粉 △ごま油 □玉ねぎ □人参 □干し椎茸 □にら　生姜　ニンニク 濃口醤油 △ギョーザの皮　□人参 □玉ねぎ □チンゲン菜　中華だし 食塩 薄口醤油	**チョコバナナケーキ** **△全粒粉クラッカー** **□プルーン** **〇牛乳**	〇卵 △無塩バター △薄力粉 △砂糖　□バナナ　ココア ベーキングパウダー （以上児）※小麦 （未満児）
17(木)	**ごはん** **魚のパン粉焼き** **ひじきの炒り煮** **玉ねぎの味噌汁♪**	△精白米 〇かれい　△パン粉 △油　カレー粉 食塩 〇油揚げ 〇大豆　△こんにゃく △三温糖 △油　□ひじき □人参 □もやし □絹さや　濃口醤油 だし粉 〇豆みそ　□玉ねぎ □人参 □えのき □ねぎ　だし粉	**□メロン** **〇胚芽スティック** **〇チーズ** **〇牛乳**	※乳、小麦

18(金)	**カレーライス** **キャベツとパイナップルのサラダ** **〇牛乳**	〇豚肉 〇豆乳　△精白米 △じゃがいも △油　□玉ねぎ □人参 カレールウ コンソメ 〇ハム　△油 △三温糖　□キャベツ □パイナップル □きゅうり □アスパラ 米酢 食塩	**マカロニあべかわ** **△ねじりん棒** **ほうじ茶**	〇黄な粉 △マカロニ △砂糖 食塩 ※小麦
19(土)	**かやくうどん**	〇かしわ 〇卵 〇色板　△うどん △油 △三温糖　□人参 □ほうれん草 □ねぎ 濃口醤油 薄口醤油 みりん だし粉		
21(月)	**じゃこごはん** **八宝菜** **にら入りかき玉汁**	〇じゃこ　△精白米 〇えび　△三温糖 △片栗粉 △油　□人参 □たけのこ □チンゲン菜 □玉ねぎ □椎茸　濃口醤油 薄口醤油 酒 中華だし 〇卵　△じゃがいも △片栗粉　□にら　だし粉 薄口醤油	**△カステラ** **△はとむぎおこし** **〇牛乳**	※乳、卵、小麦
22(火)	**△コッペパン** **クラムチャウダー** **青菜とトマトのサラダ** **〇牛乳**	※乳、小麦 〇あさり 〇ベーコン 〇豆乳　△じゃがいも　△油　□人参 □玉ねぎ コンソメ クリームシチュウルウ 〇シーチキン　△油 △三温糖　□トマト □ほうれん草 米酢 濃口醤油	**黒ごまのケーキ** **△ひじきあられ** **ほうじ茶**	〇卵 △バター △薄力粉 △黒ごま △砂糖 ベーキングパウダー
23(水)	**ごはん** **魚のムニエル** **スパゲッティーサラダ** **チンゲン菜の味噌汁**	△精白米 〇かれい　△薄力粉 △バター　食塩　こしょう 〇ハム　△スパゲティ △マヨドレ　□キャベツ □きゅうり □もやし 〇油揚げ 〇豆みそ　□チンゲン菜　だし粉	**□オレンジ** **△ミレービスケット** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦
24(木)	**ごはん** **肉じゃが** **きゅうりの酢の物** **豆腐ときのこの味噌汁**	△精白米 〇豚肉　△じゃがいも △しらたき △三温糖 △油　□人参 □玉ねぎ 濃口醤油 みりん だし粉 〇じゃこ　△ごま △三温糖　□きゅうり □わかめ □人参 濃口醤油 米酢 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□えのき □しめじ だし粉	**□バナナ** **〇ヨーグルト** **□とろろ巻き昆布** **ほうじ茶**	(以上児)
25(金)	**ふりかけごはん** **ささ身のカレースティック** **ポテトサラダ** **豆腐のすまし汁** **ぶどうゼリー♪**	△精白米 ふりかけ※乳、さば、ごま、小麦 〇ささ身　△油 △薄力粉 食塩　コンソメ　カレー粉 △じゃがいも △コーン △マヨドレ　□キャベツ □人参 □きゅうり □グリンピース □みかん 〇木綿豆腐　□わかめ □白ねぎ　だし粉 薄口醤油 みりん △砂糖　□ぶどうジュース　□寒天	**ごまラスク** **△芋けんぴ** **〇牛乳**	△食パン △ごま △有塩バター △砂糖
26(土)	**お弁当**			
28(月)	**チンゲン菜と卵のあんかけそば** **ひじきのサラダ**	〇卵 〇色板　△中華めん △片栗粉　□チンゲン菜 □人参 □しめじ　みりん 中華だし 薄口醤油 〇シーチキン　△三温糖 △油　□ひじき □人参 □コーン □きゅうり □キャベツ 濃口醤油 米酢 食塩	**五平餅** **△ポテトチップス** **〇牛乳**	〇豆みそ　△精白米 △片栗粉 △砂糖 △ごま 食塩 みりん
29(火)	**ごはん** **さばの竜田揚げ** **キャベツの酢の物** **豆腐ともやしの味噌汁**	△精白米 〇さば △片栗粉 △油 生姜 濃口醤油 酒 みりん 〇じゃこ　△三温糖　□キャベツ □わかめ □きゅうり □みかん　米酢 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□もやし □玉ねぎ　だし粉	**□キウイフルーツ** **△小魚せんべい** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦、えび、ごま
30(水)	**ふりかけごはん** **炒り豆腐** **小松菜の味噌汁**	△精白米 ふりかけ※乳、さば、ごま、小麦 〇豚ミンチ 〇木綿豆腐 〇卵　△油 △三温糖　□人参 □干し椎茸 □絹さや だし粉 濃口醤油 みりん 〇油揚げ 〇豆みそ　□小松菜　だし粉	**かぼちゃ団子** **△紫芋チップ** **□プルーン** **〇牛乳**	〇チーズ　△片栗粉 △砂糖 △ごま □かぼちゃ （以上児） （未満児）

食育だより

よく噛んで食べましょう

6月4日～10日までは「歯と口の健康習慣」です。この時期に歯の健康を見直すのは昔からで、平安時代の6月1日には、硬いものを食べ、健康と長寿を願う「歯固め」の風習がありました。よく噛むことは、食べ物の消化を助け、あごや脳の発達を促します。歯ごたえのある食材を献立に交え、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

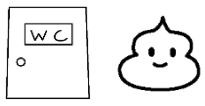
食育クイズ

Q旧暦の三月頃から旬をむかえることが漢字の由来である、魚は何？
①サバ ②アジ ③サンマ

A正解は②。
三月＝参 魚＋参＝ 鯵（アジ）がアジの漢字の成り立ちだそうです。
味が良いことからこの名前が付いたと言われるほど旨味が強く、くせが少ないことから、とても親しまれています。旬は5月～7月頃で、産卵期のため脂がのっています。良質のたんぱく質が多く、血液をサラサラにするDHAも含まれています。塩焼き、たたき、フライなど、食べ方のバリエーションも豊富です。

うんちを知って元気になろう！ Part2

今月は、よいうんちのための3つの力についてお伝えします。
1つ目は、「つくる力」です。良いうんちをするためには、まずうんちをつくるもとになる食べものを取り込まなければなりません。重要なのは、何を食べるか。食べるものは、うんちの色や量、においに影響します。まずは、大腸までたどり着く食物繊維がたっぷり含まれる食べものをしっかり食べて、充分な量のうんちをつくることです。
2つ目は、「育てる力」です。腸内細菌がバランスよく働く腸内環境がよいうんちを育てます。バランスが悪いと、うんちの状態がすぐに悪化します。腸にすむ細菌を活性化する発酵食品、また、腸内環境のバランスを整える腸内細菌の代表、ビフィズス菌のえさになるオリゴ糖、酪酸産生菌のえさになる食物繊維を含む食品をとることが大切です。
3つ目は、「出す力」です。うんちがつくられ、育てられても、それを押し出す力が無ければ、うんちは大腸内にとどまり、水分が吸収されて固くなっていきます。日ごろの運動不足が、出す力を低下させますが、特に大切なのは脊柱、骨盤、股関節を繋ぐインナーマッスルの腸腰筋。この筋肉の動きが腸を圧迫することで出す力が生まれます。
また、便意をもよおした時に我慢することを繰り返していると、出す力が弱まってしまうので我慢は禁物です。
来月は、良いうんちのための食事についてお伝えします。



お知らせ

〇12日（土）、26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。