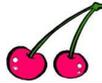


2024年6月

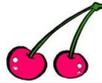


6月のきゅうしょくだより

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
1 土	焼きそば 具だくさん卵スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満見) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、卵、鉄強化チー ズ、牛乳	蒸し中華めん、油	キャベツ、人参、もやし、 小松菜、玉ねぎ
3 月	ごはん さつま揚げと大根の甘辛煮 小松菜ともやしのごま和え 豚汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満見) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	さつま揚げ、豚ばら肉、木 綿豆腐、牛乳	精白米、ごま油、砂糖、す りごま	大根、ごぼう、人参、小松 菜、もやし、玉ねぎ、長ね ぎ、みかん缶
4 火	ごはん 魚のチーズピカタ カラフルひじき えのき茸と切干大根の味噌汁	○牛乳・せんべい(未満見) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	たら、粉チーズ、卵、ペー コン、油揚げ、牛乳	精白米、小麦粉、油、砂 糖	トマト、人参、小松菜、 ホールコーン缶、えのき 茸、切干大根、バナナ
5 水	ごはん(未満見) 鶏肉のマスタード焼き 切干大根のさっぱり和え チンゲンサイと麩の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満見) ◎マーブルケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	精白米、油、砂糖、白玉 麩、ホットケーキミックス	玉ねぎ、ブロッコリー、切 干大根、人参、きゅうり、 もやし、チンゲンサイ、万 能ねぎ、バナナ
6 木	ごはん すき焼き風煮ゆで卵添え キャベツときゅうりののり和え わかめとねぎの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満見) ◎アップルパンケーキ ◎牛乳	豚かたロース、焼き豆腐、 卵、油揚げ、牛乳	精白米、しらたき、砂糖、 ごま油、ホットケーキミッ クス、油	ごぼう、玉ねぎ、椎茸、長 ねぎ、キャベツ、人参、 きゅうり、りんご
7 金	パン えのきバーグ 温野菜のごまサラダ 豆腐と小松菜のコンソメスープ フルーツゼリー	○牛乳・せんべい(未満見) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、き なこ、スキムミルク、絹ご し豆腐、牛乳、ゼライス	コッペパン、油、すりごま、 砂糖、精白米	えのき茸、玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、ホールコー ン缶、小松菜、万能ねぎ、 ジュース
8 土	ちゃんぽんうどん ツナサラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満見) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、スキム ミルク、鉄強化チーズ、牛 乳	干しうどん、ごま油、すり ごま	干し椎茸、玉ねぎ、人参、 キャベツ、もやし、小松菜
10 月	チキンカレーライス コールスローサラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満見) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、 鉄強化ヨーグルト、牛乳、	精白米、じゃがいも、油、 砂糖、上新粉	玉ねぎ、人参、切干大 根、レーズン、小松菜、 キャベツ、アスパラガス、 ホールコーン缶
11 火	麻婆うどん 油揚げと野菜のお浸し 春雨とわかめの中華スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満見) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、油 揚げ、鉄強化チーズ、牛 乳、塩ざけ	干しうどん、ごま油、砂 糖、片栗粉、春雨、精白 米、押麦、いりごま	にんにく、生姜、人参、玉 ねぎ、にら、キャベツ、も やし、小松菜、椎茸、万能 ねぎ
12 水	ごはん ミートボールの甘酢あんかけ きなこサラダ 豆腐のコンソメスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満見) ◎ココアブラウニー ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、き なこ、スキムミルク、絹ご し豆腐、牛乳、調製豆乳	精白米、片栗粉、油、砂 糖、上新粉	玉ねぎ、小松菜、ブロッ コリー、人参、えのき茸、長 ねぎ、バナナ
13 木	ごはん 豆腐の忍者焼き 野菜の納豆和え かきたま汁 パイ缶	○牛乳・せんべい(未満見) ◎ポテトクラッカー ◎牛乳	木綿豆腐、ツナ缶、挽き わり納豆、卵、牛乳、粉 チーズ	精白米、片栗粉、油、じゃ がいも、小麦粉	人参、ホールコーン缶、 玉ねぎ、万能ねぎ、白菜、 小松菜、切干大根、パイ ン缶
14 金	ごはん 鶏肉の照り煮 切干大根とハムの和風サラダ 小松菜と厚揚げ豆腐の豆乳ごま味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満見) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、ロースハム、厚 揚げ、調製豆乳、牛乳	精白米、砂糖、すりごま	生姜、ブロッコリー、切干 大根、きゅうり、もやし、人 参、小松菜、長ねぎ、み かん缶
15 土	サラダうどん 二色きんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満見) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	ロースハム、焼き竹輪、 鶏ひき肉、鉄強化チー ズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、 油、砂糖、いりごま	きゅうり、キャベツ、人参、 干し椎茸
17 月 ☆	ハッシュドポークライス 和風サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満見) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ロースハム、鉄 強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、上新粉、砂 糖、すりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、し めじ、切干大根、キャベ ツ、きゅうり

2024年 6月



6月のきゅうしょくだより

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
18 火	ごはん 魚のごま味噌煮 三色野菜の磯和え 豆腐とわかめの澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト ◎牛乳	さけ、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、 じゃがいも、片栗粉、油	生姜、もやし、人参、キャベツ、万能ねぎ
19 水	ごはん 回鍋肉 スパゲティサラダ 中華スープ みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃとバナナのシュガー焼き ◎牛乳	豚かたロース、ベーコン、 スキムミルク、牛乳	精白米、油、砂糖、スパゲティ、いりごま、ホット ケーキミックス、グラニュー糖	キャベツ、長ねぎ、ピーマン、 人参、きゅうり、えのき 茸、みかん缶、かぼちゃ、 バナナ
20 木	パン チーズオムレツ しょうゆフレンチ チンゲンサイと豆腐のコンソメスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎しらすおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、ピザ用チーズ、 卵、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳、しらす	コッペパン、油、じゃがいも、 砂糖、いりごま、精白米	玉ねぎ、小松菜、人参、 キャベツ、チンゲンサイ、 干し椎茸、バナナ
21 金	ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしのお浸し じゅんさいかやき ゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ばら肉、かつお節、鶏もも肉、 木綿豆腐、牛乳	精白米、じゃがいも、しらす、 砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、 さやいんげん、小松菜、もやし、 ごぼう、えのき茸、 長ねぎ、じゅんさい
22 土	そうめん トマトレモンマリネ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ささみ、卵、鉄強化チーズ、 牛乳	そうめん、砂糖	きゅうり、人参、長ねぎ、 トマト、レモン
24 月	キーマカレーライス 小松菜ともやしの中華和え 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、 鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、 上新粉、砂糖、いりごま、 ごま油	玉ねぎ、人参、切干大根、 レーズン、小松菜、もやし
25 火	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツともやしのおかか和え 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎コーン蒸しパン ◎牛乳	さば、かつお節、油揚げ、 牛乳、調製豆乳	精白米、片栗粉、油、上新粉、 砂糖	トマト、キャベツ、人参、もやし、 小松菜、長ねぎ、バナナ、 ホールコーン缶
26 水	ごはん 豚肉と野菜のソテー 凉拌三絲 わかめの中華スープ パイン缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	精白米、片栗粉、油、春雨、 砂糖、ごま油、すりごま、 いりごま	長ねぎ、生姜、ピーマン、 たけのこ、人参、キャベツ、 もやし、きゅうり、切干大根、 えのき茸、万能ねぎ、 パイン缶
27 木	ごはん スペイン風オムレツ きゅうりのごま酢和え 味付けのり 玉ねぎとベーコンのコンソメスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、卵、プロセスチーズ、 スキムミルク、ベーコン、牛乳	精白米、じゃがいも、すりごま、 砂糖、押麦、いりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、 きゅうり、えのき茸
28 金	ごはん ふわふわとりから大豆 野菜のツナ和え 厚揚げ豆腐と大根の味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎キャロットケーキ ◎牛乳	大豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、 ツナ缶、厚揚げ、牛乳、 おから、卵、プレーンヨーグルト、 調製豆乳	精白米、油、小麦粉、砂糖	人参、万能ねぎ、もやし、 小松菜、大根、みかん缶
29 土	ミートソーススパゲティ 具だくさんスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、鉄強化 チーズ、牛乳	スパゲティ、油	人参、玉ねぎ、しめじ、 ピーマン、白菜、小松菜

6月は食育月間です。

食育は子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。「まごわやさしい」ってご存じですか。栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい、7つの食材の頭文字から成る言葉です。ご家庭でもお子様と食育について話し合ったりしてもいいですね

