

こんだてひょう

よくかんで



おいしく
食べましょう！



あおぞら保育園
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	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		
2	月	おせんべい	ごはん おひたし じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり	【じゃこボール】 じゃこ キャベツ 小麦粉 青のり	しん 新じゃがいもは、ビタミンCが豊富です。
3	火	おせんべい	ごはん 中華スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 はんぺん	米 油 砂糖 片栗粉	きくらげ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 小松菜	牛乳 【ごぼうのからあげ】 ごぼう 片栗粉	おやつはよくかんで食べてみましょう。
4	水	バナナ	ごはん 夏野菜のスープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖	レモン かぼちゃ オクラ 玉ねぎ キャベツ	【マカロニきなこ】 マカロニ きなこ	スープにはどんな夏野菜が入っているかな。
5	木	おせんべい	ごはん 切り昆布の煮物 パンサンスー	刻み昆布 油揚げ さつまあげ 鶏肉 鶏卵 ハム	米 油 砂糖 春雨	人参 たけのこ きゅうり	【じゃがいものガレット】 じゃがいも	ほいくえん にんき 保育園で人気のパンサンスーです。
6	金	おせんべい	納豆チャーハン 石狩汁 くだもの	納豆 鶏肉 さかな 豆腐 合わせみそ	米 油 バター	ねぎ 人参 コーン しめじ 小松菜 かんきつ	【おにぎり】 米 じゃこ	だいず 大豆からつくられる納豆の入るチャーハンです。
7	土		カレーうどん ヨーグルト	油揚げ ヨーグルト	うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき		
9	月	おせんべい	ごはん 豆乳汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 豆乳 白みそ	米 春雨 油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ エリンギ 人参 コーン 小松菜	牛乳 【卵サンド】卵 食パン マヨネーズ	だいず 大豆からつくられる豆乳は体をつくる栄養があります。
10	火	おせんべい	ごはん 五色きんぴら 磯和え	豚肉 ひじき 青のり かつお節	米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 えのき	【ヨーグルト和え】 ヨーグルト バナナ	ごしよく 五色はいろいろな食材が入る料理のことをいいます。
11	水	おせんべい	ごはん スープ 甘辛肉団子 キャベツ	豚肉	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 チンゲン菜	【フレークバー】 コーンフレーク マシュマロ	きゅうしよくしつ 給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
12	木	おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり煮 ゴマネーズサラダ	豚肉 ツナ	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	キャベツ 人参 しいたけ レモン ねぎ 切干大根 きゅうり	【コーンの蒸しパン】 小麦粉 BP 牛乳 コーン	ぶたにく やさい 豚肉と野菜にあの食材をたしてさっぱり仕上げます。
13	金	ミニパン	刻み昆布ごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	【塩マヨポテト】 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 青のり	こんぶ は ほね つよ 昆布には菌や骨を強くする栄養があります。
14	土		スパゲッティイタリアン 飲むヨーグルト	ハム 飲むヨーグルト	スパゲッティ 油	エリンギ 人参 玉ねぎ ピーマン		
16	月	おせんべい	ごはん トマトスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 ベーコン	米 じゃがいも マカロニ 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン オクラ なす しめじ トマト	【みかんゼリー】 オレンジジュース ゼラチン	こ くわ ひとあじちがあじ しあ カレー粉を加えて一味違う味に仕上げます。
17	火	おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 トマトのサラダ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 ヨーグルト	米 油 砂糖	切干大根 人参 トマト 玉ねぎ しそ	【大学いも】 さつまいも	とよかわとくさん トマトのサラダには豊川特産のあの食材が入ります。
18	水	バナナ	ごはん スープ 錦揚げ キャベツ	さかな	米 小麦粉 油	人参 ねぎ キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	飲むヨーグルト 【クラッカー】 小麦粉 BP	いろ 色とりどりの様子を表した錦揚げです。
19	木	おせんべい	ごはん 肉じゃが ちりじゃこサラダ	豚肉 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	【岩石揚げ】 大豆 ひじき じゃこ 小麦粉 さつまいも	い 炒ったじゃこの香ばしい匂いや味を楽しむサラダです。
20	金	スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 くだもの	豚肉 鶏卵 わかめ 高野豆腐 赤みそ	米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ かんきつ	【プリンヨーグルト】 ヨーグルト 卵 小麦粉	こまつな ふそく 小松菜には不足しがちな栄養が含まれています。
21	土		みそかけうどん ヨーグルト	赤みそ ヨーグルト	うどん ごま油 砂糖	きゅうり もやし 玉ねぎ		
23	月	おせんべい	ごはん けんちん汁 卵の花炒め	おから 刻み昆布 豚肉 厚揚げ 合わせみそ	米 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ 大根 ねぎ	牛乳 【おからドーナツ】 小麦粉 BP おから	おからには不足しがちな栄養があります。
24	火	おせんべい	ごはん ポークビーンズ コーンサラダ	大豆 豚肉	米 油 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト パセリ コーン キャベツ きゅうり	【みかん蒸しパン】 小麦粉 BP みかん缶	ぶたにく だいず 豚肉(ポーク)と大豆(ビーンズ)をトマトで煮ます。
25	水	バナナ	ごはん 中華スープ 酢豚	豚肉 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ パプリカ ピーマン もやし ねぎ	【粉ふきいも】 じゃがいも	いろどりの良い食材の組み合わせを楽しむ酢豚です。
26	木	おせんべい	☆カレーライス コールスローサラダ くだもの	鶏肉	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ メロン	【あじさい寒天】 牛乳 寒天 ゼラチン ぶどうジュース	きゅうしよくしつ 給食室の大きな釜で煮込んでつくるカレーライスです。
27	金	ミニパン	ツナの混ぜご飯 肉団子スープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉	人参 ごぼう ねぎ 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ	【人参ブリッツ】 小麦粉 片栗粉 人参 ごま 青のり	いろいろな食材の食感を楽しむ混ぜごはんです。
28	土		五目焼きそば 飲むヨーグルト	青のり かつお節 飲むヨーグルト	中華めん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ		
30	月	おせんべい	ごはん 煮魚 ひじきの中華和え	さかな 赤みそ ひじき	米 砂糖 ごま油	なす キャベツ きゅうり 人参 コーン	【さつまいも団子】 さつまいも ごま 白玉粉	ほいくえん にんき 保育園で人気の煮魚です。

(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452Kcal たんぱく質17.5g 脂質13.4g 塩分1.2g



よくかんで食べてみよう！

かみかみかみ

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！

ごぼうのから揚げ

材料 (作りやすい分量)

ごぼう 1本
しょうゆ 大さじ1/2
A みりん 小さじ1強
片栗粉・揚げ油 適量



よくかむ食材の代表のごぼうのから揚げは人気メニューです。
6月は香りや味のよい「新ごぼう」が出回る時期ですよ。

作り方

- ①ごぼうはさがきにします。Aと水(大さじ1)と煮る。
- ②汁気を切って片栗粉をまがし、油でからりと揚げる。

- * 食材は、仕入れ等の状況に応じて変更する場合があります。ただし、使用実績のあるものとします。
- * 午後のおやつ【 】は、手作りです。
- * 土曜日の献立は、変更する場合があります。
- ☆カレールーは、バーモントカレー甘口又は、カレーの王子様(1歳からの粒状)を使用します。