

令和6年度 6月 献立表

※献立は都合により変更になることがあります。
石和東こども園 給食室 はらべこ kyuushoku@isawaeast.com

献立表について

食育の視点から、子どもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として毎月の献立を作成しています。おやつについては、屋食で不足した栄養素を補う内容です。

月	火		水		木		金		土		
日付	以上児(未就園児)	★ななかよし給食★	★和食とSDGs★		★和食とSDGs★		3 バランスよく食べよう		1		
お昼メニュー	エネルギーKoaal たんぱく質(お) 糖質(お) 塩分(お)	可能な限りアレルギー(卵・牛乳、乳製品等)の入らないもので献立を立てています。 この日はアレルギーのあるお子さんも、みんな同じお昼・おやつメニューを食べられます。	★和食とSDGs★ できること、できそうなことからやってみよう! 「地産地消(ちさんちしょう)」地元で生産されたもの(主に農作物や水産物)を地元で消費する		12 つくる責任 つかう責任 13 気候変動に具体的な対策を 14 海の豊かさを守ろう 15 陸の豊かさも守ろう		3 バランスよく食べよう		和風スパゲティ かぼちゃごまサラダ お昼ソーセージ 牛乳 果物		
おやつメニュー	糖の消費で摂取量が少ない食材	★セレクトメニュー★ 月に数回、自分で好きなメニューを選べる日があります。2種類のうちどちらにしようかな?							野菜ジュース パンまたは菓子(市販)		
3	4		5 ななかよし		6 セレクト		7		8		
ごはん 野菜カレー ほうれん草とツナのサラダ チーズ バナナ	442(358) 14.3(11.8) 13.6(11.9) 2.2(2.0)	ごはん 若鶏マーレド焼き えのきとほうれん草のサラダ もずくスープ しいたけ	485(424) 26.6(23.1) 16.2(14.5) 1.6(1.3)	ごはん 白身魚のパン粉焼き カレーの味噌ソース焼き 納豆五色和え すまし汁(豆腐) バナナ	465(389) 18.3(15.0) 12.4(10.0) 1.5(1.2)	ロールパン 豆腐コロッケ 小松菜サラダ(ドレッシング和風/イタリアン) 牛乳 季節の果物	536(501) 19.8(19.0) 19.0(18.7) 1.3(1.2)	しょうゆらーめん ゆで卵 大根とハムのマヨネーズ サラダ フライドポテト バナナ	479(407) 17.6(15.7) 16.5(13.9) 1.6(1.3)	野菜ピラフ さっぱり醤油サラダ チーズ 牛乳 果物	393(357) 14.2(13.1) 11.9(11.1) 1.4(1.2)
しいたけの冷麦 塩せんべい(ほりんこ)	さかな	牛乳 チーズ蒸しパン	いも	野菜ジュース(黄) さつまいもとかぼちゃのケーキ	きのこ	わかめご飯 バナナ	かいそう	麦茶 もち団子(磯辺) ふたば以上小魚	まめ	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	たまご
10	11		12		13 セレクト		14		15		
時計ピラフ かぼちゃサラダ はるさめスープ バナナ	518(425) 17.4(14.8) 19.2(15.7) 1.3(1.1)	ロールパン イタリアンハンバーグ ツナマカロニサラダ スープ メロン	484(413) 19.8(16.7) 17.2(14.5) 1.8(1.5)	ゆかりご飯 カレーの味噌ソース焼き 納豆五色和え すまし汁(豆腐) バナナ	490(431) 24.5(20.4) 10.7(9.3) 1.8(1.5)	野菜うどん 大根とさつまいものサラダ (ドレッシングごま/和風) ワインナー 季節の果物	455(398) 14.3(12.4) 12.4(11.5) 2.2(2.0)	ご飯 豚肉しょうが炒め 梅ドレッシングサラダ みそ汁(なめこ) バナナ	529(458) 18.9(16.2) 17.5(14.9) 1.8(1.5)	ワインナーピラフ 野菜とツナのサラダ チーズ 牛乳 果物	451(390) 16.6(14.5) 16.5(14.3) 1.8(1.5)
ミルクティー ツナブレッド	いも	梅じゃこおにぎり バナナ	まめ	カルピス 金時豆のケーキ	たまご	もち団子(黒ごまだれ) バナナ	いも	牛乳 ほうれん草ケーキ コーンフレーク	さかな	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	かいそう
17 PMセレクト	18		19 お楽しみセレクト		20		21 ななかよし		22		
スパゲティミートソース ココロチーズサラダ 野菜スープ バナナ	518(442) 22.2(19.1) 13.6(11.0) 1.8(1.5)	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ポパイサラダ ほたて入り大根スープ メロン	494(455) 20.0(18.9) 21.9(19.9) 1.4(1.2)	野菜ピラフ 揚げ鶏レモン風味和え サラダ(ドレッシングごま/イタリアン) スイートポテト ゼリー(ぶどう/みかん)	540(345) 17.9(17.2) 20.1(17.5) 1.6(1.1)	バターロール 豚肉と野菜のトマト煮込み キャベツとコーンのサラダ 牛乳 季節の果物	507(447) 17.8(15.4) 16.7(15.0) 1.4(1.2)	カレーピラフ ほうれん草とちくわのサラダ のり塩揚げポテト 大根とベーコンのスープ バナナ	490(396) 9.2(7.5) 21.0(16.8) 1.3(1.1)	ベーコンとしめじピラフ ツナサラダ お昼ソーセージ 牛乳 果物	438(397) 13.9(12.7) 15.8(13.6) 0.9(0.8)
麦茶ミルク もち団子(みたらし/あんこ)	きのこ	牛乳 かぼちゃの蒸しケーキ	さかな	未ヨーグルト アイスクリューム せんべい(塩)	かいそう	ゆかりおにぎり バナナ	たまご	野菜ジュース(緑) 米粉のさつまいもガレット	きのこ	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	いも
24	25 セレクト		26		27		28		29		
サラダうどん さつまいもの甘煮 ワインナー バナナ	478(406) 16.4(13.7) 15.5(12.7) 2.0(1.6)	クロワッサン タンダーチキン 大豆のしょうゆサラダ 小松菜スープ 果物(バナナ/メロン)	466(403) 19.8(16.3) 14.2(13.0) 1.8(1.6)	豚丼 野菜ごまサラダ わかめスープ バナナ	534(461) 20.9(15.8) 21.2(18.5) 1.7(1.3)	夏野菜ピピンパ ゆで卵 かぼちゃはちみつ煮 オクラスープ 季節の果物	553(471) 19.7(17.2) 18.4(15.5) 1.4(1.2)	ジャージャー麺 ニラとキャベツさっぱり サラダ のり塩揚げ大豆 バナナ	543(465) 23.1(20.0) 19.9(16.6) 2.0(1.6)	鶏肉と野菜のピラフ じゃがいもとコーンのサラダ チーズ 牛乳 果物	411(371) 16.2(14.7) 12.9(11.9) 1.5(1.3)
野菜ジュース(黄) もち団子(ずんだ)	まめ	しらすわかめご飯 バナナ	にく	牛乳 手作りパン 以小魚	たまご	飲むヨーグルト みかん風味ケーキ	さかな	キャラメルミルク りんごケーキ	たまご	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	さかな

～レシピ紹介～

★子どもたちに大人気★大好きな魚・野菜のレシピ (大人2名子ども2名程度の分量)

【白身魚のパン粉焼き】(5日)
たらやメルーサなどの白身魚(2cm角)400gと玉ねぎ薄切り80～100mlをオープンシートに敷き、きざみにんにく3～5g、オリーブオイル8～10g、塩1～2g、青のり2～3g、パン粉15～20gを混ぜたものを魚と玉ねぎの上に敷き詰めます。170～175℃に予熱したオープンで15～18分程度焼いてできあがり♪

【納豆五色和え】(12日)
千切りにしたキャベツ200g、千切りにした人参80～90g、食べやすい長さに切ったもやし120gをさっとゆでて冷まします。千切りにしたロースハム50～60gと野菜を調味料と和えます。調味料は醤油18～20g：マヨネーズまたはノンエッグマヨネーズ20～25gで割合は約1：1.5です。

●6月● ゆっくりよく噛んで食べましょう

適切な大きさに切ったり、加熱するなど、子どもの咀嚼・嚥下機能の発達に合わせて調理しています。毎日の食事では、噛むことを意識して、ゆっくりよく噛んで食べる習慣づけを、おうちでもできるといいですね。

おすすめ絵本



今月の旬の食材

味を濃く感じることができ、お店の売り場にもたくさん並んでいます。新鮮なまま買うことができ、値段も安くなり、栄養も満点です。写真の花は、『さやえんどう』です



食育ピクトグラム

(食育を多くの方に身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的としているキャッチコピーとマーク)
給食・おやつを通して、「1：みんなと楽しく」食べたり、「3：主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスよく」食生活を送りましょう!



★アレルギーがあったり、離乳食のお子さんに、その日に使う食材の一覧を、1か月分お渡ししています。ご希望の方はクラス担任を通してお知らせください