

# ふたばの食 6月



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	火 噛み噛みご飯 ちくわの磯部揚げ さつま芋天 人参きんぴら 清まし汁	スキム ビスケット	バナナ	416	11.8	9.9	66.4	2.4	
2	水 じゃがいものそぼろ煮 アスパラとベーコンの炒め物 豆乳汁	マスケットゼリー	スティックパン	469	14.0	14.2	69.2	2.0	
3	木 白身魚のアーモンドフライ 噛み噛みサラダ なめこ汁	スキム ナゲットパン	せんべい	469	15.1	15.2	65.1	1.4	
4	金 ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 ポテトチーズマフィン	くろ棒	478	10.9	16.7	68.9	2.6	
5	土 三色丼 味噌汁 果物		ビスケット						
7	月 ビーフン炒め ポテトグラタン カニ入り卵スープ	スキム マカロニ安倍川	あられ	399	11.2	8.9	60.5	1.8	
8	火 サラダ寿司 鶏のから揚げ はんぺんサラダ ポタージュスープ さくらんぼ	スキム フルーツパン	クッキー	507	17.8	19.7	62.0	2.2	
9	水 ラ・タ・トゥユ フランクフルト わんたんスープ	ヨーグルト	一口カステラ	396	10.3	15.5	52.8	2.5	
10	木 鮭の照り焼き マカロニサラダ クリームシチュー	バナナ	ウエハース	468	19.2	18.9	53.7	0.9	
11	金 わかめご飯 ツナ餃子 ビーフンサラダ 味噌汁	牛乳 あられ	プリンメロン	504	19.0	12.8	76.3	1.6	
12	土 炊き込みご飯 清まし汁 果物		せんべい						
14	月 チキンカツ ナスのなべしぎ 麦とろ麺汁 さくらんぼ	スキム ハムサンド	くろ棒	564	23.8	16.4	78.0	1.8	
15	火 チキンライス 袋煮 春雨の酢の物 レタススープ	牛乳 扇バーム	豆乳プリン	541	20.2	18.3	69.5	2.3	
16	水 肉じゃが煮 中華もやしサラダ 一口ゼリー	プリン	かりんとう	468	14.4	16.0	64.8	1.2	
17	木 鯖の塩焼き マセドアンサラダ 野菜たっぷり汁	お茶 わかめおにぎり	一口チーズ・他	413	19.4	11.8	54.9	1.9	
18	金 冷し中華 うす揚げときゅうりのゴマ醤油和え ★フルーツを選ぼう	牛乳 よもぎ蒸しパン	梅月せんべい	305	12.2	9.6	40.9	1.4	
19	土 親子丼 和え物 果物		芋かりんとう						
21	月 ソーセージ入りかき揚げ きゅうりなます 団子スープ トマト	お茶 サラダ巻き寿司	ヨーグルト	378	0.6	12.3	52.4	1.0	
22	火 他人丼 いんげんのごま和え	牛乳 パイ菓子	ビスケット	438	13.2	14.4	60.2	1.6	
23	水 大豆の五目煮 串さし 清まし汁	カップアイス	プリンメロン	499	18.6	18.8	66.6	2.3	
24	木 白身フライ イカと野菜の味噌マヨ和え 豆腐の中華スープ	スキム 蒸しとうもろこし	Caせんべい	504	20.0	20.2	57.4	2.6	
25	金 ★カレーのトッピングを選ぼう ツナサラダ	牛乳 ラスク	かんぱん・他	590	12.5	24.9	77.3	2.3	
26	土 チャーハン スープ 果物		あられ						
28	月 バリバリチキン 切干大根と法菜のおかか和え ラーメン汁	スキム クリームコンフェ	芋かりんとう	494	21.2	13.3	68.4	2.1	
29	火 中華丼 きゅうりとコーンのマヨ和え 一口ゼリー	牛乳 人参のカップケーキ	蒸しパン	415	9.7	12.2	64.4	1.0	
30	水 手作り春巻き キャベツのゆかり和え ニラ玉スープ ミニトマト	マスケットゼリー	クラッカー	386	9.1	16.9	47.3	1.3	

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。  
 ※献立は都合により、変更することがあります。  
 ※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。

## ～6月は食育月間・歯と口の健康週間！～

「よく噛んで食べる」を毎年、食育計画（マナー）の中に取り上げています。噛むことは唾液の分泌を促して、虫歯の予防や消化を助ける働きがあります。姿勢よく背筋を伸ばして座ることが、奥歯で噛みつぶす事にもつながります。園では子供たちにあった机や椅子を用意して、床に両足をつけるように配慮しています。小さい時からの習慣が大人になってからも必ず結びついてくるものです。是非、ご家庭でも子どもたちと食卓を一緒に囲み、マナーの面も意識しながら楽しい食事の時間を過ごしてみてくださいね。



**さくら組**  
お散歩でよもぎを探ってきました。1回目は天ぷらにして食べました。う～ん、苦いよ～。じゃあ、次は「あま～いお団子にしてね！」とリクエストが。白玉団子がほんのり緑色になるくらいのよもぎを入れて、目の前でみんな大好ききなこをまぶすと…ペロッと完食しました！

**すみれ組**  
茶摘み体験を行いました。パチパチ、ジュワッ～の音に「すごい」「美味しそう」と！新芽を天ぷらにして出来立てを味わいました。



**どっちの麺がいい？**  
進級して初めての“選ぶ給食”を行いました。「〇〇ください。」言葉で伝えることが出来る子がほとんどでした。麺はみんな大好き！おかわりする子もたくさんいました。



### レシピ



調整豆乳400cc  
生クリーム100cc  
ゼラチン5g  
砂糖50g

- 〈豆乳プリン〉**  
暑い季節にぴったりのひんやりおやつ☆
- ①ゼラチンを大さじ1の水で溶かしておく
  - ②豆乳を火にかけて、温まったところに砂糖を入れる（沸騰させない！80度目安）
  - ③砂糖がとけたら、火からおろし、生クリームを入れ、混ぜる
  - ④最後に①をいれ混ぜながら溶かす（70度くらいのところに入れる）
  - ⑤容器に入れ、冷蔵庫で冷やす