

6月 きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	
1日	木	えんどうめごはん・ぎゅうにゅう こうやどうふおらんだに はくさいとつなごまあえ	鶏肉・高野豆腐 シーチキン 牛乳	米・油・でんぷん じゃがいも・砂糖 ごま	えんどう豆・にんじん たまねぎ・ピーマン 白菜	よーぐると ばななけーき	
2日	金	ごはん・しろみさかなみぞれに わふうさらだ・おれんじ ぎゅうにゅう	ホキ かつお節 牛乳	米・油・でんぷん じゃがいも 和風ドレッシング	大根・ひじき・ほうれん草 オレンジ	きなこもち	
5日	月	すたみならいす わかめすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・砂糖	にんじん・干しいたけ ごぼう・グリーンピース えのきたけ・カットわかめ	えんとりー	
6日	火	ごはん・さばのみそに・にゅうめん いんげんごまあえ ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 竹輪・油揚げ 牛乳	米・ごま・砂糖 そうめん	さやいんげん・白菜 にんじん・ねぎ	きなこ くつきー	
7日	水	ういんなーさんど・ふる一つみつくす れたすとたまごすーぶ ぎゅうにゅう	ウインナー・豆腐 かにかま・卵 牛乳	コッペパン・でん粉	きゃべつ・レタス にんじん・みかん缶 パイン缶・バナナ	たべっこ どうぶつ	
8日	木	てりやきどん・みそしる ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	チンゲン菜・レタス・にんじん たまねぎ・ピーマン・しめじ カットわかめ・バナナ	やきそば	
9日	金	ごはん・あげじゃがそばろに こまつなとちくわごまあえ ぎゅうにゅう	合挽肉・平天 竹輪 牛乳	米・じゃがいも 油・砂糖・でん粉 ごま	にんじん・さやいんげん こんにやく・小松菜	ばーむ くーへん	
12日	月	ごはん・ぶたにくしょうがやき まかろにさらだ・みにとまと ぎゅうにゅう	豚肉・ロースハム 牛乳	米・砂糖・油 マカロニ マヨネーズ	きゃべつ・にんじん しょうが・きゅうり ミニトマト	しろい ふうせん	
13日	火	ごはん・さけれもんふうみ せんぎりうまに・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 平天 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖 鉄分ゼリー	切干大根・つきこんにやく にんじん	かるるす	
14日	水	ろーるばん・いたりあんすばげてい ほうれんそうさらだ ぎゅうにゅう	ベーコン ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ・ごま マヨネーズ	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン ほうれんそう・きゃべつ	おにぎり	
15日	木	ごはん・かぼちゃそばろに ごしきあえ ぎゅうにゅう	合挽肉・かつお節 牛乳	米・砂糖	かぼちゃ・にんじん・もやし こんにやく・グリーンピース 小松菜・しめじ・コーン	みにぼふえ	
16日	金	弁当日(おにぎり) お茶					よーぐると
19日	月	わかめごはん・しゅーまい ごもくすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 豆腐・油揚げ・ シューマイ・牛乳	米・油・砂糖 でん粉	わかめ・にんじん・もやし 干しいたけ・こんにやく たけのこ・ねぎ	すていっく ぱん	
20日	火	ごはん・やきさかな そくせきづけ・みそしる ぎゅうにゅう	塩鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米	きゅうり・白菜・にんじん 塩昆布・カットわかめ しめじ・きゃべつ	まーまれーど けーき	
21日	水	こっぺばん・おむれつ やさいたつぷりうまじおすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	オムレツ ベーコン 牛乳	コッペパン・油 マヨネーズ じゃがいも	にんじん・きゅうり きゃべつ・たまねぎ	あげ いちばん	
22日	木	まーぼーどん・はるまき おれんじ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・春巻き 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・でん粉	たまねぎ・たけのこ・ねぎ にんじん・にら・しょうが オレンジ	ぴざ とーすと	
23日	金	ごはん・あじこうみあげ ぶたじる・みにとまと ぎゅうにゅう	あじ 豚肉・みそ 牛乳	米・油・でん粉 砂糖・ごま	ねぎ・しょうが・にんじん 大根・ごぼう・こんにやく しめじ・ミニトマト	かるびす ぼんち	
26日	月	ちゅうかふうませごはん・みそしる ぶろっこりーごまねーず ぎゅうにゅう	焼き豚・ロースハム 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・ごま油・ごま マヨネーズ オイスターソース	干しいたけ・たけのこ にんじん・ブロッコリー・えのき カットわかめ・たまねぎ	つなあげ	
27日	火	ごはん・はるさめさらだ さけちゃんちゃんやき ぎゅうにゅう	鮭・みそ 焼き豚 牛乳	米・バター・砂糖 春雨・ごま油	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし・ きゅうり	あじさい よーぐると	
28日	水	こっぺばん・いかりんぐふらい みねすてろーね・にんじんぐらっせ ぎゅうにゅう	イカリ揚げフライ ベーコン 牛乳	コッペパン・油 バター・砂糖 マカロニ	にんじん・たまねぎ トマト・コーン	えびのはな	
29日	木	かれーらいす ぶろっこりーさらだ ぎゅうにゅう	牛肉 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご ブロッコリー	もちもち ちーずぱん	
30日	金	ごはん・ほうれんそうなむる ぎゅうにくとまとのすきやき ぎゅうにゅう	牛肉 焼き豆腐 牛乳	米・砂糖・油 ごま油・ごま	トマト・たまねぎ・ねぎ ほうれんそう・もやし もみのり	ばんちゃ わらびもち	

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 1日(木) ヨーグルトバナナケーキ・・・ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・バナナ・バター
- 6日(木) きなこクッキー・・・きなこ・小麦粉・バター・砂糖
- 8日(火) 焼きそば・・・味付き焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・太もやし
- 14日(水) おにぎり・・・米・コーン・塩
- 15日(木) ミニパフェ・・・カステラ・コーンフレーク・生クリーム・みかん缶・パイン缶
- 20日(火) マーメイドケーキ・・・ホットケーキミックス・バター・牛乳・マーメイド
- 22日(木) ピザトースト・・・食パン・コーン・ウインナー・ミックステーズ・ピザソース
- 23日(金) カルピスポンチ・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・カルピスウォーター
- 27日(火) あじさいヨーグルト・・・ヨーグルト・砂糖・ぶどうジュース・粉寒天
- 29日(木) もちもちチーズパン・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油

食育だより

あおぞら保育所
2023・5・25

大きくな～れ!

夏野菜の苗を植えました。
生長や収穫を楽しみにしながら水やりをしたり草引きを
したりして世話をしています。



赤組・・・トマト・きゅうり



桃組・・・トマト



黄組・・・トマト・オクラ



青組・・・トウモロコシ・パプリカ



はっぴいばたけの玉ねぎが大きく
育ち収穫しました。じゃが芋も
もうすぐ収穫します。
6月29日に大きな鍋を準備して
カレーを作ってください。

【おいしく食べるための虫歯予防】

6月4日は虫歯予防デーです。口は食べ物を砕いて唾液
と混ぜ、胃に送りこむ1番目の消化器官です。虫歯にな
るとおいしいものを食べられなくなり、消化にも影響しま
すので、食後はしっかりと歯磨きをしましょう。
子ども達が歯磨きをした後はお家の方が仕上げ磨きを
してあげてくださいね。

○印の日は、お箸を持たせてください。あか・みどり・ひよこ組はいりません。
○献立表をよく見て、食べたことのない食材は一度家庭で食べておいてください。