



こんだてだより

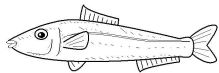
保育園

日	曜	行事予定	昼食献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月		はやしらいた とうふなげつと ばいんいりさらだ にぼし	○あべかわまかに はとむぎおこし ぎゅうにゅう	じゃがいも、ハヤシフ レーク、あぶら、さ とう、こめ、はとむぎお こし	ぎゅうにゅう、とうふ なげつと、ぶたにく、 にぼし	たまねぎ、にんじん、もや し、キャベツ、パイン、パ イン
3	火		うめちりごはん ししやもふらい きゅうりづけ じゃがいものみそしる	にぼし ぼーろ かりんとう ぎゅうにゅう	かりんとう、じゃがい も、あぶら、ごま、さ とう、こめ	ぎゅうにゅう、ししや もフライ、しらすば し、あぶらあげ、に ぼし	きゅうり、たまねぎ、にん じん、ねぎ、ゆかりうめい り
4	水		ぱん はんぱーぐとまとそーす まかにさらだ こーんすーぷ	おれんじ べびーびすけつと ○ごへいもち	こめ、ノンエッグマヨ ネーズ、マカロニ、さ とう、かたくりこ、あぶ ら、ごま、パン	ぎゅうにゅう、グリル ハンバーグ、ツナか ん、みそ、にぼし	オレンジ、にんじん、たま ねぎ、コーンペースト、 きゅうり、キャベツ、コー ン
5	木		ごはん ちきんかつ やさいのみそねーずがけ すましじる	にぼし ○じゃむさんど こーんすなっく ぎゅうにゅう	コーンスナック、ノン エッグマヨネーズ、あ ぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、チキン カツ、とうふ、さい きょうみそ、にぼし	にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、こまつな、しい たけ
6	金		ぶたどん さんしよくなます わかめのみそしる すいか	にぼし うえはーす ○かぼちゃけーき ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス、 さとう、あぶら、こめ、 ふんとう	ぎゅうにゅう、ぶた にく、とうふ、とう にゅう、みそ、あぶ らあげ、にぼし、わ かめ	たまねぎ、すいか、かぼ ちゃ、にんじん、もやし、 だいこん、きゅうり、えの きたけ、ねぎ、しょうが
7	土		かれーらいす やさいさらだ くだものゼリー ぎゅうにゅう	おやつ おやつ	じゃがいも、ビスケッ ト、カレールウ、あぶ ら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶた にく	ゼリー、たまねぎ、にんじ ん、もやし、キャベツ、り んご、コーン
9	月		ちゃーはん ちゅうかふうちきん ちんげんさいのすーぷ ぶるーん	にぼし べびーせんべい ○ふるーつよーぐると	かたくりこ、あぶら、ご ま、さとう、ごまあぶ ら、こめ	とりにく、ヨーグル ト、ぶたひきにく、に ぼし	もやし、モモカンパインか ん、にんじん、たまねぎ、 ブルー、チンゲン、コーン、エ ノキタ、ピーマン、ネギ、シタ ケ、ニンニク、ショウガ
10	火		きすのてんどん きゅうりのすのもの たまねぎのみそしる おれんじ	にぼし ○ふかしいも びすけつと ぎゅうにゅう	ビスケット、てんぶら こ、あぶら、さとう、こ め	ぎゅうにゅう、キス、 とうふ、みそ、あぶ らあげ、にぼし	たまねぎ、きゅうり、オレ ンジ、もやし、にんじん、 えのきたけ、ねぎ
11	水		ぱん やしそば しゅうまい ぶろっこりーさらだ	ぎゅうにゅう にぼし ぼーろ ○いちごゼリー	やしそばめん、あぶ ら、パン	ぎゅうにゅう、にく しゅうまい、ぶたに く、にぼし、あおのり	ブロッコリー、もやし、に んじん、キャベツ、たまね ぎ、いちご、きゅうり、コー ン、ピーマン
12	木		ごはん とりのからあげ はるさめのすのもの しろみそしる	にぼし ○ばななきなこ せんべい ぎゅうにゅう	せんべい、かたくり こ、あぶら、はるさ め、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、とりも にもにく、とうふ、あぶ らあげ、にぼし	もやし、みかんかん、に んじん、たまねぎ、きゅう り、えのきたけ、ねぎ、 しょうが
13	金		ぶたにくとごぼうのすし ふんわりやさいあげ すましじる にぼし	べびーびすけつと くりーむこんふえ ぎゅうにゅう	クリームコンフェ、さ とう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ふん わりやさいあげ、ぶ たにく、とうふ、にぼ し	にんじん、たまねぎ、ごぼ う、こまつな、コーン、え のきたけ、しょうが、しい たけ
14	土		ごはん にくだんご やさいさらだ みそしる	くだものゼリー ぎゅうにゅう おやつ おやつ	ビスケット、さとう、こ め	ぎゅうにゅう、ミート ボール、とうふ、み そ、あぶらあげ、わ かめ	ゼリー、もやし、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、 コーン
16	月		かれーらいす いかふらい ふくじんづけあえもの ぎゅうにゅう	にぼし ○ほっとけーき ぶりん	じゃがいも、カレール ウ、あぶら、ごま、こ め	ぎゅうにゅう、プリ ン、いかフライ、ぶ たにく、にぼし	たまねぎ、キャベツ、にん じん、ふくじんづけ、りん ご、きゅうり
17	火		ぱん なすのとまとすばげてい ちきんなげつと みかんいりさらだ	ぎゅうにゅう にぼし うえはーす ○さけおにぎり	こめ、スパゲティ、さ とう、あぶら、ごま、パ ン	ぎゅうにゅう、チキン ナゲット、ぶたにく、 さけフレーク、にぼ し	たまねぎ、トマト、もやし、 なす、キャベツ、にんじ ん、みかんかん、ピーマ ン、きゅうり
18	水		ごはん さばのかんこくふうやき やさいのなむる とうふのちゅうかすーぷ	ぱいん ○さつまいもあまに ぼんがし ぎゅうにゅう	ぼんがし、ごまあぶ ら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、さば、 とうふ、にぼし、わ かめ	パイン、もやし、にんじ ん、チンゲンサイ、きゅう り、えのきたけ、しいた け、にんにく、しょうが
19	木		ごはん てづくりじゃがいもころっけ ぼいるぶろっこりー おくらのみそしる	さくらんぼゼリー にぼし べびーせんべい のむよーぐると かみかみこんぶ (せんべい)	じゃがいも、パンこ、 あぶら、ノンエッグマ ヨネーズ、てんぶら こ、こめ、べびーせん べい	のむヨーグルト、と うふ、ベーコン、み そ、かみかみこん ぶ、あぶらあげ、に ぼし	さくらんぼゼリー、ブロッ コリー、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、オクラ

*6月の食育メニューは、手作りのじゃがいもコロッケ、ポイルブロッコリー、オクラのみそ汁、さくらんぼゼリーの献立です。



しんじやがいも



ます



なまめ



めづ



さくらんぼ

2025年6月

日	曜	行事予定	昼食献立名	午前おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	金		ごはん さわらのにつけ ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる	きなこせんべい ○おこのみやき ぎゅうにゅう	おこのみやきこ、ノン エッグマヨネーズ、さ とう、こめ	ぎゅうにゅう、さわ ら、とうふ、みそ、あ ぶらあげ、にぼし、 ほしえび、かつおぶ し	オレンジ、もやし、ほうれ んそう、にんじん、だいこ ん、キャベツ、えのきた け、ねぎ、あさつき、しょう が	
21	土		はやしらいす やさいさらだ くだものゼリー ぎゅうにゅう	おやつ おやつ	ビスケット、じゃがい も、ハヤシフレーク、 あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたに く	ゼリー、たまねぎ、にんじ ん、もやし、キャベツ、 コーン	
23	月		ごはん びびんぼのぐ あげぎょうざ ちゅうかすーぶ	ぼーろ ○ふのらすく ぎゅうにゅう	バター、あぶら、グラ ニューとう、ふ、さと う、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ぎょう ざ、ぶたにく、たま ご、にぼし	にんじん、もやし、たまね ぎ、ほうれんそう、プルー ン、えのき、ねぎ、コーン、に ら、たけのこ、しいたけ、 にんにく、しょうが	
24	火		ごはん いわしのかばやき もやしのゆかりあえ とうふのみそしる	○にんじんあまに せんべい ぎゅうにゅう	せんべい、かたくり こ、あぶら、さとう、こ め	ぎゅうにゅう、いわ し、とうふ、みそ、あ ぶらあげ、にぼし	オレンジ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ、ゆか り、しょうが	
25	水		ばん とりのごまねーずやき にんじんだれっしんぐさらだ みねすとりーねすーぶ	べびーびすけっと ○もものふーちえ	ノンエッグマヨネー ズ、あぶら、マカロ ニ、さとう、ごま、パン	ぎゅうにゅう、とり にく、ベーコン、にぼし	キャベツ、みかんかん、 にんじん、たまねぎ、トマ ト、ブロッコリー、もも、 コーン、ねぎ	
26	木		ゆかりごはん ごもくうどん ちくわいそべあげ やさいゼリー	べびーせんべい みにしゅーくりーむ ぎゅうにゅう	うどん、てんぷらこ、 あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ちく わ、シュークリーム、 ぶたにく、あぶらあ げ、にぼし、あおの り	やさいゼリー、たまねぎ にんじん、ねぎ、しいた け、ゆかり	
27	金		かれーびらふ みーとぼーる ほいるぶろっこりー れたすすーぶ	○ふかしかぼちゃ りんごよーぐると	ノンエッグマヨネー ズ、あぶら、さとう、こ め	りんごよーぐると、 ミートボール、ツナ かん、ベーコン、に ぼし	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、もやし、レタ ス、コーン、ピーマン	
28	土		ごはん はんぱーぐ やさいさらだ みそしる	おやつ おやつ	ビスケット、さとう、か たくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、グリル ハンバーグ、とう ふ、みそ、あぶらあ げ、わかめ	ゼリー、もやし、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、 コーン	
30	月		ごはん あつあげのにくみそがけ ほうれんそうのごまあえ すましじる	うえはーす あげせんべい ぎゅうにゅう	あげせんべい、さと う、ごま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、あつあ げ、とうふ、ぶたひき にく、みそ、にぼし	すいか、もやし、ほうれん そう、にんじん、こまつ な、えのきたけ、ねぎ、し いたけ	
3歳以上児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エ ネ ル ギ ー	570 kcal	鉄			3.1 mg
			た ん ぱ く 質	19.5 g	カ ル シ ウ ム			253 mg
			脂 質	19.1 g	ビ タ ミ ン C			40 mg
			塩 分	1.8 g	食 物 繊 維			4.1 g
3歳未満児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エ ネ ル ギ ー	448 kcal	鉄			2.6 mg
			た ん ぱ く 質	15.8 g	カ ル シ ウ ム			201 mg
			脂 質	15.8 g	ビ タ ミ ン C			35 mg
			塩 分	1.4 g	食 物 繊 維			3.2 g

・3歳未満児は午前おやつがあります ・○は手作りおやつです ・()は未満児代替メニューです ・都合により献立が変更になる場合があります

食べ
ごよみ

6月は食育月間です

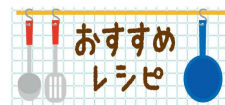
「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。

「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。

また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。

【じゃがいもコロッケ】

(材料・5個分)



じゃがいも180g 玉ねぎ1/4個(50g)
ベーコン2枚(50g) 塩小さじ1/5(1g)
油小さじ1 てんぷら粉大さじ3(25g) 水大さじ3(38g)
パン粉3/4カップ(35g) 揚げ油適量
(作り方)

- ① じゃがいも芋の皮をむき、ゆでてつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- ③ 油で②を炒め、①と合わせ、塩で味付けして、冷ます。
- ④ 5等分に丸く成形し、水で溶いたてんぷら粉にくぐらせてパン粉を付ける。⑤180℃で5分程揚げる。

毎年6月にはじゃが芋、秋には里芋でコロッケを手作りします。お家でも、お子さんと一緒に作ってみてね！

