

2024年6月



# 教育部 献立表



令和6年5月30日  
志太こども園  
栄養士 下山 奈津美

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
3月	麦ご飯 しらすとアスパラのかき揚げ いんげんとささ身の胡麻マヨ和え 白菜の豆乳味噌汁 プリン	425	米 麦	
		17.6	アスパラガス しらす干し ちくわ さつま芋 玉葱 小麦粉 鶏卵	
		11.8	いんげん 鶏ささ身 ごま マヨネーズ	
		1.4	白菜 しめじ 人参 豚肉 豆乳 スキムミルク	
			カラメルソース 水あめ	
4火	麦ご飯 鶏肉のマスタード焼き 白和え 豚肉と南瓜の味噌汁 ヤクルト	424	五分つき米 麦	
		18.2	鶏肉 マスタード ウスターソース 玉葱 小麦粉	
		11.9	枝豆 人参 しらたき 豆腐 ごま	
		1.1	豚肉 人参 大根 南瓜 豆腐	
			ヤクルト	
5水	カレーライス ブロッコリーの和風マヨネーズ ヨーグルト	457	米 麦 豚肉 ジャが芋 人参 玉葱 カレールウ グリンピース りんご ケチャップ ウスターソース 大豆	
		22.1	ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ごま	
		12.9	ヨーグルト	
		1.9		
6木	<b>お弁当の日</b>			
7金	コッペパン クリームシチュー ツナと胡瓜のマヨネーズ和え バナナ	414	コッペパン	
		19.0	鶏肉 ジャが芋 人参 玉葱 コーン シチューミックス バター 牛乳 グリンピース	
		11.8	ツナ 玉葱 胡瓜 マヨネーズ	
		1.5	バナナ	
10月	麦ご飯 しいらのソース焼き ハムと胡瓜のサラダ 大根の胡麻味噌汁 ミニチーズ	373	米 麦	
		19.8	しいら 小麦粉 ウスターソース	
		11.4	ハム 胡瓜 玉葱 レタス 和風ドレッシング	
		1.3	大根 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳	
			チーズ	
11火	麦ご飯 鶏肉のレモンあかけ 小松菜のしらす和え 豚肉と茄子の味噌汁 ショア	436	五分つき米 麦	半日保育 わんぱく献立 
		19.7	鶏肉 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉葱 レモン	
		11.9	小松菜 しらす干し かつお節	
		1.4	豚肉 茄子 玉葱 南瓜 葉ねぎ	
			ショア	
12水	麦ご飯 豚の梅生姜焼き カラフル骨太サラダ あじさいスープ ゼリー	437	米 麦	
		18.8	豚肉 玉葱 ビーマン 生姜 梅	
		12.5	マカロニ ツナ 鶏卵 赤ビーマン 黄ビーマン 胡瓜 マヨネーズ スキムミルク パセリ	
		0.6	春雨 豆腐 人参 ほうれん草 紫キャベツ 玉葱	
			パイン	
13木	朝ラーメン チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	368	中華麺 焼き豚 なんと もやし ほうれん草 葉ねぎ	朝ラーメンの日 
		22.5	鶏肉 小麦粉 鶏卵 乳製品	
		10.7	ブロッコリー かつお節	
		3.6	ヨーグルト	
14金	納豆ごはん 鶏肉とコーンの炒め物 しゅうまい 南瓜のいとこ煮	400	米 納豆 豚肉 牛肉 白ねぎ	
		19.7	鶏肉 コーン 玉葱 人参	
		12.2	鶏肉 豚肉 玉葱 生姜 にんにく 大豆粉	
		1.5	南瓜 あずき	
17月	麦ご飯 あじのカレー焼き 春雨サラダ ほうれん草の胡麻味噌汁 ヤクルト	425	米 麦	
		21.1	あじ カレー粉 生姜	
		11.0	春雨 胡瓜 ハム みかん缶	
		1.4	ほうれん草 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳	
			ヤクルト	
18火	麦ご飯 豚肉とごぼうの卵とじ ひじきと大豆の和風ポテトサラダ 甘夏缶	426	五分つき米 麦	
		17.5	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 白ねぎ 鶏卵	
		13.4	ひじき ジャが芋 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ 大豆	
		1.3	甘夏缶	
19水	麦ご飯 ハンバーグ 南瓜のグラッセ ミルクスープ	399	米 麦	
		17.1	鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉 牛乳 鶏卵 ケチャップ ウスターソース	
		12.4	南瓜 バター	
		1.9	コーン ベーコン 玉葱 ジャが芋 牛乳	

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。  
半日保育・休園などの予定は、園だよりと照らし合わせてご覧ください。  
新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。この印のある時はスプーンを持たせてください。





日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
20 木 	ピピンバ 魚介ナゲット にらたま春雨スープ あじさいゼリー	427	米 豚肉 鶏肉 豚レバー 生姜 にんにく もやし 人参 ほうれん草 ごま	
		18.7	あじ いわし たら いか たちうお 玉葱 生姜 ケチャップ	
		13.5	豚肉 にら 人参 春雨 鶏卵	
		1.2	ぶどう果汁	
21 金	麦ご飯 太刀魚のフライ いんげんと鶏ささ身の胡麻和え 豆腐の味噌汁 ショア	437	五分つき米 麦	
		19.1	たちうお パン粉 中濃ソース	
		12.0	いんげん 鶏ささ身 人参 ごま	
		0.7	豆腐 里芋 白ねぎ わかめ	
			ショア	
24 月 	麦ご飯 鶏肉のマーマレード煮 ツナサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	425	米 麦	
		18.6	鶏肉 マーマレード にんにく	
		10.8	キャベツ 人参 ツナ 干しぶどう	
		1.4	小松菜 もやし 油揚げ じゃが芋 葉ねぎ	
			ヨーグルト	
25 火	梅御飯 富士山コロッケ 棒棒鶏 けんちん味噌汁 ショア	437	米 人参 梅 黒ごま	
		19.0	じゃが芋 豚肉 鶏肉 小麦粉 パン粉 中濃ソース	
		13.4	鶏ささ身 胡瓜 人参 ごま こんにゃく	
		1.3	人参 いんげん 豚肉 ちくわ 豆腐 葉ねぎ	
			ショア	
26 水	麦ご飯 生揚げの中華炒め ちくわの磯部揚げ 納豆サラダ	421	米 麦	
		19.0	厚揚げ 豚肉 筍 干し椎茸 人参 白ねぎ 玉葱	
		13.5	ちくわ 小麦粉 鶏卵 青のり	
		1.5	納豆 ほうれん草 人参 マヨネーズ	
27 木	麦ご飯 鶏の唐揚げ スパゲティーソテー カレースープ ミニカップケーキ	452	五分つき米 麦	お楽しみ給食 
		17.3	鶏肉 生姜	
		14.1	スパゲティー 玉葱 ほうれん草 豚肉 豚レバー ケチャップ	
		1.4	おくら コーン 人参 ベーコン カレー粉	
			小麦粉 卵 生クリーム みかん	
28 金	麦ご飯 チャプチェ ささみと胡瓜の中華和え キャベツと豚肉のスープ ミニチーズ	385	五分つき米 麦	休園日 わんぱく献立 
		20.0	ビーマン 黄ピーマン 人参 えのきたけ 豚肉 春雨	
		12.8	鶏ささ身 胡瓜 人参 ごま	
		1.2	キャベツ もやし 鶏肉 小松菜	
			チーズ	



## 食育ニュース



園の畑では年中さんが育てたじゃが芋がだんだんと大きくなり収穫の時期になりました。また夏野菜作りも始まり、今からどんな野菜が給食室に来てくれるのかとても楽しみです。

先日「そら豆のホクホクサラダ」を出した日に「そら豆」を職員室の前の見本が置いてある所に展示しました。すると子どもたちが、においをかいだり、実際に触ってみたりと、とても興味をもって見てくれました。中には「そら豆食べれたよ!」と言ってくれる子もいて、とてもうれしく思いました。実際の野菜に触れることで少しでも食べ物に興味をもってくれるよう、これからもいろいろな野菜を展示していきたいと思ひます。



### 藤枝の食文化を知ろう

6月13日の給食で藤枝で名産物である「朝ラーメン(冷やしラーメン)」を提供します。「朝ラーメン」は茶産地の藤枝で早朝から働く茶業関係者のため、ラーメン店で提供が始まったとされています。給食では支那そばしげもとさんのスープと麺を使い提供します。藤枝の食文化を知り、いろいろな食に興味をもってくれるとうれしいです。

**6月のお楽しみ給食**

6月27日のお楽しみ給食は「ふじ組さん」からのリクエスト給食になります。ふじ組さん楽しみにしててくださいね。

### 今月のレシピ

#### ごまトースト

- 材料(4人分)
- 食パン(8枚切り) 4枚
  - バター 16g
  - 砂糖 24g
  - すりごま 8g

#### 〈作り方〉

- 食パンを1/4に切る
- 柔らかくしたバターに砂糖とごまを混ぜる
- パンに②塗り、トースターで2~3分ほど色がつくまで焼く(オーブンの場合は170℃で10分)

#### きなこトースト

- 材料(4人分)
- 食パン(8枚切り) 4枚
  - きな粉 16g
  - 砂糖 16g
  - バター 32g

#### 〈作り方〉

- 食パンを1/4に切る
- 溶かしたバターに砂糖ときな粉を混ぜる
- パンに②塗り、トースターで2~3分ほど色がつくまで焼く(オーブンの場合は170℃で10分)

パンのおやつはとても人気があります。その中で5月の「わんぱく手作りおやつ」で出して、とても好評だった「ごまトースト」とトーストのおやつで人気の「きなこトースト」を紹介します。材料を混ぜて塗り、焼くだけなので簡単でおやつや朝食にぴったりです。

