

2024年6月



保育部 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	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
3	月	ミルージュ	ご飯	米	ビスケット 小魚 牛乳
			しらすとアスパラのかき揚げ	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	
			いんげんとささ身の胡麻マヨ和え	いんげん 鶏ささ身 ごま マヨネーズ	
			白菜の豆乳味噌汁 プリン	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	ジョア	ご飯	米	豆乳パバロア (豆乳 ゼラチン ヨーグルト みかん果汁 みかん缶) ウエハース 麦茶
			鶏肉のマスタード焼き	鶏肉 マスタード ウスターソース 玉葱 小麦粉	
			白和え	枝豆 人参 しらたき 豆腐 ごま	
			豚肉と南瓜の味噌汁 ヤクルト	豚肉 人参 大根 南瓜 豆腐 ヤクルト	
5	水	豆乳	カレーライス	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	カステラ (鶏卵 小麦粉 水あめ) スキムミルク
			ブロッコリーの和風マヨネーズ	ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ごま	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
6	木	飲むヨーグルト	ご飯	米	今川焼き (鶏卵 水あめ 乳成分) 牛乳
			雷豆腐	豆腐 糸こんにゃく 豚ひき肉 人参 ごぼう しいたけ 筍 玉葱 生姜 ごま	
			レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー 玉葱 パン粉 ごま	
			華風和え	ほうれん草 人参 もやし 春雨	
7	金	野菜ジュース	コッペパン	コッペパン	おにぎり(じゃこ) (米 しらす ごま のり) 麦茶
			クリームシチュー	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	
			ツナと胡瓜のマヨネーズ和え	ツナ 玉葱 胡瓜 マヨネーズ	
			バナナ	バナナ	
10	月	バナナ豆乳	ご飯	米	スイートポテト (さつま芋 マッシュポテト 米粉) 飲むヨーグルト
			しいらのソース焼き	しいら 小麦粉 ウスターソース	
			ハムと胡瓜のサラダ	ハム 胡瓜 玉葱 レタス 和風ドレッシング	
			大根の胡麻味噌汁 ミニチーズ	大根 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳 チーズ	
11	火	ミルージュ	ご飯	米	まんじゅう (小麦粉 あんこ) 牛乳
			鶏肉のレモンあんかけ	鶏肉 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 レモン	
			小松菜のしらす和え	小松菜 しらす干し かつお節	
			豚肉と茄子の味噌汁 ジョア	豚肉 茄子 玉葱 南瓜 葉ねぎ ジョア	
12	水	野菜ジュース	ご飯	米	お好み焼き (鶏卵 小麦粉 水あめ) スキムミルク
			豚の梅生姜焼き	豚肉 玉葱 ピーマン 生姜 梅	
			カラフル骨太サラダ	マカロニ ツナ 鶏卵 赤ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 マヨネーズ スキムミルク パセリ	
			あじさいスープ ゼリー	春雨 豆腐 人参 ほうれん草 紫キャベツ 玉葱 バイン	
13	木	豆乳	朝ラーメン	中華麺 焼き豚 なたと もやし ほうれん草 葉ねぎ	栄養蒸しパン (小麦粉 バター 鶏卵 チーズ 干しぶどう ひじき) 麦茶
			チキンナゲット	鶏肉 小麦粉 鶏卵 乳製品	
			ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー かつお節	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
14	金	ジョア	納豆ごはん	米 納豆 豚肉 牛肉 白ねぎ	ミニたい焼き (小麦粉 鶏卵 乳成分 水あめ) 牛乳
			鶏肉とコーンの炒め物	鶏肉 コーン 玉葱 人参	
			しょうまい	鶏肉 豚肉 玉葱 生姜 にんにく 大豆粉	
			南瓜のいとこ煮	南瓜 あずき	
17	月	豆乳	ご飯	米	せんべい プルーン スキムミルクココア
			あじのカレー焼き	あじ カレー粉 生姜	
			春雨サラダ	春雨 胡瓜 ハム みかん缶	
			ほうれん草の胡麻味噌汁 ヤクルト	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	飲むヨーグルト	ご飯	米	ワッフル (卵 牛乳 水あめ 油) 野菜ジュース
			豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 白ねぎ 鶏卵	
			ひじきと大豆の和風ポテトサラダ	ひじき ジャが芋 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ 大豆	
			甘夏缶	甘夏缶	
19	水	りんご果汁	ご飯	米	ヨーグルトパンケーキ (ホットケーキ粉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト メープルシロップ) スキムミルク
			ハンバーグ	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	
			南瓜のグラッセ	南瓜 バター	
			ミルクスープ	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。  
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。

☆☆☆ 1日の平均栄養量 エネルギー 462kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.8g 塩分 1.3g ☆☆☆





日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
20	木	ミルージュ	ビビンバ 魚介ナゲット にらたま春雨スープ あじさいゼリー	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 あじ いわし たら いか たちうお 玉葱 生姜 ケチャップ 豚肉 にら 人参 春雨 鶏卵 ぶどう果汁	ジャムサンド (食パン いちごジャム) 牛乳
21	金	牛乳	ご飯 太刀魚のパン粉焼 いんげんと鶏ささ身の胡麻和え 豆腐の味噌汁 ジョア	米 たちうお パン粉 中濃ソース いんげん 鶏ささ身 人参 ごま 豆腐 里芋 白ねぎ わかめ ジョア	どら焼き (こしあん 鶏卵 米粉 はちみつ 山芋粉) カルピス
24	月	ヤクルト	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	米 鶏肉 マーマレード にんにく キャベツ 人参 ツナ 干しぶどう 小松菜 もやし 油揚げ じゃが芋 葉ねぎ ヨーグルト	焼きドーナツ (鶏卵 小麦粉 マーガリン) スキムミルク
25	火	バナナ豆乳	梅御飯 富士山クロック 棒棒鶏 けんちん味噌汁 ジョア	米 人参 梅 黒ごま じゃが芋 豚肉 鶏肉 小麦粉 パン粉 中濃ソース 鶏ささ身 胡瓜 人参 ごま こんにゃく 人参 いんげん 豚肉 ちくわ 豆腐 葉ねぎ ジョア	マカロニ安倍川 (マカロニ きな粉) 野菜ジュース
26	水	ミルージュ	ご飯 生揚げの中華炒め ちくわの磯部揚げ 納豆サラダ	米 厚揚げ 豚肉 筍 干し椎茸 人参 白ねぎ 玉葱 ちくわ 小麦粉 鶏卵 青のり 納豆 ほうれん草 人参 マヨネーズ	ピザトースト (食パン ベーコン ピーマン 玉葱 ケチャップ チーズ) 飲むヨーグルト
27	木	ジョア	ご飯 鶏の唐揚げ スパゲティーソテー カレースープ	米 鶏肉 生姜 スパゲティー 玉葱 ほうれん草 豚肉 豚レバー ケチャップ おくら コーン 人参 ベーコン カレー粉	カップケーキ (小麦粉 卵 生クリーム みかん) スキムミルクココア
28	金	牛乳	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	米 ピーマン 黄ピーマン 人参 えのきたけ 豚肉 春雨 鶏ささ身 胡瓜 人参 ごま キャベツ もやし 鶏肉 小松菜 チーズ	きな粉おはぎ (もち米 あんこ きな粉) 麦茶



## 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。また教育部さんによる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。

6月は雨が多くなる季節です。じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。栄養バランスのよい食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。給食では栄養価の高いスキムミルクや調子を整える梅干しなど、隠し調味料として取り入れます。



### 旬の野菜 新じゃが芋

一般的に新じゃが芋は春から初夏に出回るものを指す事が多いです。収穫後にすぐに出荷されるため、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。ビタミンCが豊富で、皮が薄いので皮ごと食べることで食物繊維も摂ることができます。

### 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。当日、おいしく食べてくれるとうれしいです。

### 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〉

- ①食パンを1/4に切る
- ②柔らかくしたバターに砂糖とごまを混ぜる
- ③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）

こども園ではパンのおやつはとても人気があります。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。

#### 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〉

- ①食パンを1/4に切る
- ②溶かしたバターに砂糖ときな粉を混ぜる
- ③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）

