

# 6月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	木	和風ハンバーグ 人参グラッセ 味付のり		合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2 海苔 5	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5 パン 10	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	おにぎりの日
2	金	チキンライス ポトフ風スープ		鶏ミンチ 10 ウインナー 10 卵 50	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	米一合
3	土	ハヤシライス		牛肉 10 卵 30	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いりませ
5	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	
6	火	鶏肉の唐揚げ スパゲティ	あじさい ゼリー	鶏肉 50 合ミンチ 5 ゼラチン 2	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	園内研修
7	水	切干大根煮 納豆和え		あげ 5 納豆 5		人参 10 切干大根 5 白菜 30	園庭開放
8	木	マーボー豆腐 フライドポテト		竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 60	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10	ハロータイム
9	金	カレイの西京焼き 三色お浸し	ヨーグル ルト	鰯 60 味噌 10 竹輪 5 スキム 10	ごま 1	人参 10 もやし 10 ほうれん草 20	
10	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
12	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 10 ケチャップ 10 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
13	火	お好み焼き ブロッコリーのおかか和え	ぶどう ゼリー	むきえび 10 卵 15 粉 麩 2 豚肉 10 ゼラチン 1 竹輪 5 スキム 10	長芋 5 板こんに 10 マヨネーズ 5 小麦粉 10 ケチャップ 5 ぶどうジュース 50	ブロッコリー 20 人参 10 青葱 5 きゃべつ 50	
14	水	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 牛肉 10 海苔 5 焼豆腐 10 卵 30	糸こんにやく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	お話し 園庭開放
15	木	カレー味のフリッター ズッキーニの胡麻マヨネーズ 和え	ホット ケーキ	鰯 60 ベーコン 3 牛乳 10 卵 10	天ぷら粉 10 カレー粉 1 馬 鈴薯 20 ホットケーキミッ クス 20 ヨネーズ 15 ごま 4	人参 10 コーン 3 ズッキーニ 10 アスパラガス 5	
16	金	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5	音楽教室
17	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
19	月	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 ウインナ ー 5 卵 50 高野 5	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	運動教室
20	火	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物	あん パン	ささみ 50 卵 10 あん 10 カニカマ 5 わかめ 2	小麦粉 30 パン粉 10 胡麻 10 ケチャップ 10	胡瓜 20 キャベツ 10 人参 5	避難訓練
21	水	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ 5 豚肉 10 竹輪 25	片栗粉 2	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	園庭開放
22	木	カレーライス もやしのナムル	ヨーグル ルト	牛肉 10 スキム 10	カレールー 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 もやし 30	
23	金	赤飯 相性汁		豆腐 20 揚げ 5 わかめ 2 牛乳 10 小豆 10 味噌 10	もち米 30	人参 10 玉葱 10 青葱 5	誕生会 身体測定
24	土	焼きそば		豚肉 10 粉麩 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
26	月	五目豆煮 えのきとわかめの中華風		竹輪 10 鶏肉 10 豆腐 40 わかめ 2 厚揚げ 10 大豆 10	ごま 2 ごま油	人参 30 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 20 玉葱 10 コーン 10	
27	火	肉じゃがが煮 ゆで卵		牛肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こんに 5	人参 20 玉葱 35 いんげん 5	親子遠足 (きりん組)
28	水	コーンピラフ 味噌汁		鶏ミンチ 10 豆腐 10 スキム 10 卵 50 あげ 5 味噌 10 わかめ 2	コンソメ 5 バター 4	人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 ピーマン 5	お話し 園庭開放
29	木	鯖の味噌煮 お浸し	ポテト チップス	鯖 40 味噌 5	ごま 3 馬鈴薯 30	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 30	
30	金	大豆と厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草とひじきのサラダ		厚揚げ 6 大豆 10 鶏ミン チ 15 ツナ 5 ひじき 5	糸こんに 20 片栗粉 1 ごま 3	人参 30 いんげん 5 牛蒡 5 干椎茸 1 玉葱 20 ほうれん草 30	

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。(6/2)  
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりませ。(2日と23日と28日です)  
3日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりませ)  
1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。



## 食育とは

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

6月は食育月間  
毎月19日は食育の日



## 「食育」という言葉が使われ始めたのは

「食育」という言葉は、古くは明治時代の書物に使われています。明治31年に発行された石塚左玄著「食物養生法」と明治36年に発行された村井弦齋著「食道楽」です。

「食物養生法」では、学童を養育する人々はその家訓を厳しくして、体育、智育、才育はすなわち食育にあると考えるべきであるとし、「食育」は、体育、智育、才育の基本となるべきものであるとしています。

また、「食道楽」では、登場人物が智育、体育よりも「食育」が大切ではないかと指摘しています。



## なぜ今、「食育」なの

<h3>「食」をめぐる現状</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>肥満や生活習慣病の増加</li> <li>栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加</li> <li>「食」の安全上の問題の発生</li> <li>過度の痩身志向</li> <li>「食」を大切にする心の欠如</li> <li>「食」の海外への依存</li> <li>伝統ある食文化の喪失</li> </ul>	<h3>「食育」の必要性</h3> <p>「食育」の推進により国民の健全な食生活の実践を図ることが必要</p> <p>特に、子どもにとって食育は生涯にわたる健康づくりの基礎</p> <p>調理室と保育士が協力して食育活動に取り組んでいます</p>
---	---



## 旬の食材を食べよう

### ズッキーニの胡麻マヨネーズ和え

材料(4人分)

- ズッキーニ.....1/4本
- アスパラガス.....2本
- ベーコン.....1枚
- じゃが芋.....1個
- 人参.....1/4本
- コーン.....15g
- マヨネーズ.....大さじ5
- すりごま.....大さじ2
- 薄口醤油.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1と1/3

### 作り方

- ズッキーニ、じゃが芋、人参は1cmの角切りにする。
- アスパラガスは斜め切りにし、ベーコンは四角に切る。
- じゃが芋、人参、ズッキーニ、アスパラガスを茹でる。(じゃが芋、人参は長めに茹でる)
- ベーコンは軽く炒める。
- 調味料を合わせておく。
- 食材の水を切り、ボウルの中で調味料と混ぜ合わせる。