

(2025)



6月給食だより



とうばんの森こども園

朝ごはんを短時間に作る具体的なコツをご紹介します。



和食

☆ 食事をパターン化 ☆

ごはんやパンと一緒に色々な具沢山の味噌汁やスープ・サラダをとると食べやすいです。



洋食

☆ 夕食時に準備 ☆ 野菜などを切って準備し、

味噌汁などに入れるようにしておく。だし用の昆布や

いりこだしは、夜のうちから鍋に水とともに入れておく。



☆ 朝ご飯のステップアップ

1. 必ず食べるものを決めて
2. タンパク質プラス
3. さらに1品プラス

※図を参考にパターンを作ってみてください。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス

☆6月の手作りおやつ☆

- ☆マカロニあべかわ 約 98kcal
- ☆人参ゼリー 約 67kcal
- ☆人参とチーズのガレット 約 155kcal
- ☆カルピス蒸しケーキ 約 98kcal

※手作りおやつはいつできるか

未定です。

お誕生日パーティーがないクラスから優先して出していきます。



今月の給食から一品！

「ポークビーンズ」

大豆を使ったメニューです♪

【材料（4人分）】

ゆで大豆 120g、豚肉こま切れ 90g、玉葱 450g、人参 90g、じゃが芋 200g、ちくわ 45g、ひじき 2g、グリーンピース 18g
 コンソメ 3g、トマトジュース 60cc、ケチャップ 大1、しょうゆ 少々、水 適量

【作り方】

- ① 野菜とちくわは食べやすい大きさの角切りに、ひじきは水で戻し、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油をひいて、豚肉を炒め、野菜もさっと炒める。
- ③ ②にちくわ・水・トマトジュース・コンソメを入れ煮込む。（水の量は材料が浸るよりも少なめで）
- ④ ③に大豆・ひじきを入れ調味料で味を調える。
- ⑤ 最後にグリーンピースを入れる。



6月献立表

月	火	水	木	金	土
<p>2(白ごはん)</p> <p>・チャブチエ</p> <p>・肉しゅうまい</p> <p>★春雨・人参・玉葱・ピーマン・にら・パプリカ・牛肉</p> <p>・ごま・しょうゆ・砂糖・塩</p> <p>・油・ごま油・オイスターソース・甜麵醬</p> <p>★肉しゅうまい</p>	<p>3(白ごはん)</p> <p>・えびの天ぷら</p> <p>・切干大根の炒り煮</p> <p>・果物</p> <p>★のぼしえび・小麦粉・塩</p> <p>・片栗粉・油</p> <p>★切干大根・人参・ひじき</p> <p>・生しいたけ・山東菜・板糸こんにゃく・しょうゆ・砂糖</p> <p>・油・だし・みりん</p>	<p>4(白ごはん)</p> <p>・肉じゃが</p> <p>・青菜のじゃこ和え</p> <p>★豚肉・じゃが芋・玉葱</p> <p>・人参・糸こんにゃく・ちくわ</p> <p>・厚揚げ・グリーンピース・砂糖・しょうゆ・だし・みりん</p> <p>・油</p> <p>★小松菜・ちりめんじゃこ</p> <p>・ごま・きざみのり・醤油</p>	<p>5(白ごはん)</p> <p>・野菜オムレツ</p> <p>・大豆とひじきのサラダ</p> <p>★卵・ピーマン・玉葱・じゃが芋・パプリカ・鶏ムネ・パイルン・粉チーズ・塩こしょう</p> <p>・にんにく・コンソメ・油・トマト・オリーブ油・塩</p> <p>★ゆで大豆・ひじき・きゅうり・人参・れんこん・ツナ缶</p> <p>・ごま・白みそ・マヨネーズ</p>	<p>6(ふりかけご飯)</p> <p>・豆腐の中華煮</p> <p>・金時豆の甘露煮</p> <p>★青のり・花かつお・ごま・塩</p> <p>★豆腐・鶏ももミンチ・人参・玉葱・白葱・さがきごぼう・干しいたけ・えのき</p> <p>・青梗菜・土生姜・ウェイパー・しょうゆ・砂糖・塩・油</p> <p>★金時豆・砂糖・しょうゆ</p>	<p>7(白ごはん) ☆</p> <p>・鶏すき煮</p> <p>・果物</p> <p>★鶏もも・玉葱・白菜・えのき・人参・生しいたけ・さがきごぼう・白葱・焼豆腐</p> <p>・砂糖・醤油・みりん・だし</p>
<p>9(白ごはん)</p> <p>・ポトフ</p> <p>・果物</p> <p>★じゃが芋・玉葱・鶏もも</p> <p>・人参・生パセリ・キャベツ</p> <p>・塩こしょう・コンソメ・パイルン・ウイニー・油</p>	<p>10(白ごはん)</p> <p>・高野豆腐の卵とじ煮</p> <p>・青菜のなめたけ和え</p> <p>★高野豆腐・人参・じゃが芋・豚肉・玉葱・生しいたけ・卵・こんにゃく・グリーンピース・しょうゆ・砂糖・だし</p> <p>・油</p> <p>★小松菜・なめたけ・ごま</p>	<p>11(白ごはん)</p> <p>・白身魚のフライタルソース</p> <p>・ポイル野菜</p> <p>★たら・塩こしょう・小麦粉・パン粉・油・花らっきょう・パセリ・卵・マヨネーズ</p> <p>★人参・キャベツ・玉葱・ブロッコリー・コーン缶・塩</p> <p>・コンソメ</p>	<p>12(白ごはん)</p> <p>・ハンバーグ</p> <p>・野菜のおかか和え</p> <p>★合ミンチ・豆腐・玉葱・卵</p> <p>・パン粉・片栗粉・ケチャップ・ソース・砂糖・油・ホールトマト・塩・塩こしょう</p> <p>★きゅうり・人参・キャベツ</p> <p>・もやし・花かつお・春雨</p> <p>・ごま・醤油・砂糖・酢</p>	<p>13(ゆかりご飯)</p> <p>・さわらの西京焼き</p> <p>・五目煮豆</p> <p>・果物</p> <p>★さわら・白みそ・砂糖</p> <p>・みりん</p> <p>★干大豆・人参・ごぼう</p> <p>・ちくわ・ひじき・こんにゃく</p> <p>・いんげん・しょうゆ・砂糖</p> <p>・だし・みりん・油</p>	<p>14(白ごはん) ☆</p> <p>・牛肉と野菜の炒め物</p> <p>・果物</p> <p>★牛肉・玉ねぎ・キャベツ</p> <p>・人参・ピーマン・もやし</p> <p>・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん</p> <p>・油・りんごJ・みそ・ごま油</p>
<p>16(のりご飯)</p> <p>・さけのカレーニエル</p> <p>・春雨サラダ</p> <p>★さけ・塩こしょう・小麦粉</p> <p>・カレー粉・油・塩</p> <p>★春雨・きゅうり・人参</p> <p>・干わかめ・キャベツ・コーン缶・ごま・砂糖・醤油・酢</p>	<p>17(白ごはん)</p> <p>・カレーコロッケ</p> <p>・海藻サラダ</p> <p>★じゃがいも・玉葱・牛ミンチ・カレールウ・醤油・砂糖</p> <p>・塩こしょう・小麦粉・油</p> <p>・パン粉</p> <p>★もずく・きゅうり・人参・春雨・干わかめ・かにかま・もやし・ごま・醤油・砂糖・酢</p>	<p>18(白ごはん)</p> <p>・麻婆豆腐</p> <p>・青菜の塩昆布和え</p> <p>★豆腐・合ミンチ・人参・えのき・青梗菜・玉葱・干しいたけ・土生姜・にんにく・ウェイパー・豆板醤・甜麵醬</p> <p>・醤油・みりん・油・片栗粉</p> <p>・ケチャップ</p> <p>★小松菜・パプリカ・ちりめんじゃこ・塩っぺ・ごま</p>	<p>19(白ごはん)</p> <p>・さけの利久焼き</p> <p>・炒り卵の花</p> <p>・果物</p> <p>★さけ・しょうゆ・砂糖・みりん</p> <p>・ごま</p> <p>★おから・鶏ムネ・人参</p> <p>・ひじき・葱・油揚げ・板糸こんにゃく・生しいたけ・長芋・しょうゆ・砂糖・みりん</p> <p>・だし・油</p>	<p>20(人参ご飯)</p> <p>・鶏のマーマレードソース</p> <p>・栄養たっぷりサラダ</p> <p>★鶏もも・片栗粉・油・醤油</p> <p>・砂糖・マーマレード</p> <p>★キャベツ・きゅうり・人参</p> <p>・コーン缶・ローズハム</p> <p>・塩昆布・花かつお・油</p> <p>・レモン果汁・酢・砂糖・塩</p> <p>・塩こしょう</p>	<p>21(白ごはん) ☆</p> <p>・野菜の中華煮</p> <p>・果物</p> <p>★豚肉・玉葱・人参・白菜</p> <p>・えのき・ピーマン・生しいたけ・白葱・醤油・砂糖</p> <p>・ウェイパー・塩・片栗粉</p> <p>・油</p>
<p>23(白ごはん)</p> <p>・家常豆腐</p> <p>・くらげときゅうりの中華和え</p> <p>★厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜・干しいたけ・玉葱・えのき・土生姜・片栗粉・砂糖</p> <p>・醤油・オイスターソース・ウェイパー・油</p> <p>★きゅうり・塩くらげ・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油</p>	<p>24(じゃこご飯)</p> <p>・豚の生姜焼き</p> <p>・コールスローサラダ</p> <p>★豚肉・玉葱・みりん</p> <p>・砂糖・醤油・油・土生姜</p> <p>★人参・キャベツ・きゅうり</p> <p>・玉葱・コーン缶・マヨネーズ</p> <p>・レモン果汁・砂糖・酢</p>	<p>25(白ごはん)</p> <p>・さけのごまみそ焼き</p> <p>・肉豆腐</p> <p>・果物</p> <p>★さけ・みそ・砂糖・みりん</p> <p>・ごま</p> <p>★木綿豆腐・豚肉・人参</p> <p>・玉葱・山東菜・生しいたけ・にら・しょうゆ・砂糖・みりん</p> <p>・だし・油</p>	<p>26(白ごはん)</p> <p>・ポークビーンズ</p> <p>・人参とツナのサラダ</p> <p>★干大豆・豚肉・玉葱</p> <p>・人参・ちくわ・じゃが芋・ひじき・グリーンピース・コンソメ</p> <p>・トマトJ・ケチャップ・油</p> <p>★人参・きゅうり・ツナ缶</p> <p>・酢・しょうゆ・油・ごま</p>	<p>27(菜飯)</p> <p>・赤魚の煮付け</p> <p>・あらめの煮物</p> <p>★赤魚・醤油・砂糖・みりん</p> <p>・土生姜</p> <p>★あらめ・人参・山東菜</p> <p>・油揚げ・糸こんにゃく・玉葱・鶏むね・ちくわ・醤油</p> <p>・砂糖・油・だし</p>	<p>28(白ごはん) ☆</p> <p>・みそちゃんこ</p> <p>・果物</p> <p>★鶏肉・油揚げ・大根・人参</p> <p>・白菜・ごぼう・糸こんにゃく</p> <p>・えのき・生しいたけ・ねぎ</p> <p>・みそ・しょうゆ・砂糖・だし</p>
<p>30(白ごはん)</p> <p>・カレーシチュー</p> <p>・フレンチサラダ</p> <p>★豚肉・じゃが芋・玉葱</p> <p>・人参・パイン缶・トマトJ</p> <p>・ホールトマト・ゆで大豆</p> <p>・グリーンピース・カレールウ</p> <p>・スキムミルク・油</p> <p>★キャベツ・きゅうり・コーン缶・砂糖・酢・塩・塩こしょう・油</p>	<p>◆未満児(ごはんとおかず) 300Kcalを基準</p> <p>◆3歳・4歳・5歳(ごはん110g 持参するとして) 360~440Kcalを基準</p> <p>※()は未満児(3号園児)の主食です。</p> <p>1・2号園児は主食を持ってきて下さい。</p> <p>土曜日も2号園児は主食を持ってきて下さい。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>注) ☆印の日は2・3号園児のみで1号園児は給食はありません。</p>  </div>				