

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー kcal	タンパク質 g
1	金	りんごジュース チーズ	ぎょうざ丼 スティックきゅうり 豚汁	牛乳 きな粉サンド	612 Kcal 22.2 g	25.6 g
2	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	552 Kcal 18.6 g	20.2 g
4	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー こぶき芋 みそ汁	牛乳 お好み焼き	596 Kcal 19.4 g	27.0 g
5	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン しやしやしき野菜サラダ 人参スープ	青のりじゃこおにぎり たくあん	480 Kcal 15 g	17.5 g
6	水	牛乳 菓子	ごはん 鮭の西京焼き おかかあえ みそ汁	じゃじゃ麺	507 Kcal 11 g	26.4 g
7	木	飲むヨーグルト	ごはん 豚肉のごま照り焼き 酢の物 かみなり汁	牛乳 ポテトもち	547 Kcal 14.7 g	22.3 g
8	金	牛乳 菓子	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁	牛乳 果物 菓子	589 Kcal 23.1 g	23.2 g
9	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 人参スープ 果物	牛乳 お楽しみパン	541 Kcal 14.7 g	20.9 g
11	月	キャロットジュース 菓子	ごはん さばの塩焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳 マーメレードサンド	571 Kcal 18.9 g	21.4 g
12	火	牛乳 菓子	豚丼 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 米粉蒸しケーキ	529 Kcal 12.5 g	20.8 g
13	水	牛乳 菓子	五目ごはん アジフライ ポイルキャベツ ミニトマト すまし汁 果物	牛乳 アジサイゼリー	532 Kcal 19.7 g	24.6 g
14	木	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 春雨中華サラダ	飲むヨーグルト ラフク 果物	579 Kcal 14.4 g	20.3 g
15	金	りんごジュース チーズ	ぎょうざ丼 スティックきゅうり 豚汁	牛乳 きな粉サンド	612 Kcal 22.2 g	25.6 g
16	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	552 Kcal 18.6 g	20.2 g
18	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー こぶき芋 みそ汁	牛乳 お好み焼き	596 Kcal 19.4 g	27.0 g
19	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン しやしやしき野菜サラダ 人参スープ	青のりじゃこおにぎり たくあん	480 Kcal 15 g	17.5 g
20	水	牛乳 菓子	ごはん 鮭の西京焼き おかかあえ みそ汁	じゃじゃ麺	507 Kcal 11 g	26.4 g
21	木	飲むヨーグルト	ごはん 豚肉のごま照り焼き 酢の物 かみなり汁	牛乳 ポテトもち	547 Kcal 14.7 g	22.3 g
22	金	牛乳 菓子	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁	牛乳 果物 菓子	589 Kcal 23.1 g	23.2 g
23	土	夏祭り				
25	月	キャロットジュース 菓子	ごはん さばの塩焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳 マーメレードサンド	571 Kcal 18.9 g	21.4 g
26	火	牛乳 菓子	豚丼 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 米粉蒸しケーキ	529 Kcal 12.5 g	20.8 g
27	水	牛乳 菓子	ごはん ささみフライ ポイルキャベツ ミニトマト ポテトスープ	牛乳 ぶどうゼリー	500 Kcal 13.4 g	22.0 g
28	木	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 春雨中華サラダ	飲むヨーグルト ラフク 果物	577 Kcal 14.4 g	20.7 g
29	金	ヨーグルト	あんかけ焼きそば かぼちゃの甘煮 ミニトマト すまし汁	牛乳 ジャムサンド	505 Kcal 10 g	20.5 g
30	土	牛乳 菓子	五目冷やしうどん トマト	牛乳 お楽しみパン	719 Kcal 18.7 g	29.4 g

食材から季節を感じましょう

季節の食材には段階があります。

「走り」 出回り始める時期

「旬」・「盛り」 おいしさが一番引き出された出盛り時期

「名残り」 過ぎる旬を惜しむ

同じ食材でも、時期によって栄養価や味、値段も違い、その変化を楽しめます。

お店でスイカを見ると「夏がきたな〜!」と感じるなど、お買い物をするときも、旬を意識して季節を感じることができるといいですね。



保育園の人気のおやつ紹介 *6月7日、21 日午後おやつメニュー

ポテトもち (幼児4人分)

じゃがいもは5月~7月が旬です!

じゃがいも 240g (中くらい2個)

【たれ】しょうゆ 12g (小さじ2)

片栗粉 48g (大きじ5)

三温糖 20g (大きじ2)

バター 4g (小さじ1)

片栗粉 2g (小さじ1)

② じゃがいもは皮をむきゆでて、熱いうちにつぶします。

② 片栗粉とバターを①に加え、こねてまとめた後に4等分に分け、丸めたものをつぶして形を整え、フライパンで焼きます。(多めに油をひいて揚げ焼きにしてもおいしいです。保育園ではオープンで焼いています。)

③ たれを作ります。鍋にしょうゆ、砂糖、水 40ml を入れ火にかけ、沸騰させた後、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

④ ②に③をかけてできあがりです。

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	金	りんごジュース チーズ	そばろ丼 スティックきゅうり 豚汁	牛乳 きな粉サンド 豚肉と野菜スープ
2	土	牛乳 菓子	鶏ご飯 キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のそばろ煮 みそ汁
4	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー こぶき芋 みそ汁	牛乳 お好み焼き 豆腐と野菜のスープ
5	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン しゃきしゃき野菜サラダ 人参スープ	青のりじゃこおにぎり みそ汁
6	水	牛乳 菓子	軟飯 鮭の西京焼き おかかあえ みそ汁	じゃじゃ麺 人参の甘煮
7	木	飲むヨーグルト	軟飯 豚肉のごま照り焼き 酢の物 根菜汁	牛乳 ポテトもち 中華風スープ
8	金	牛乳 菓子	軟飯 ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁	牛乳 野菜ぞうすい 人参スープ
9	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 人参スープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と人参の炒め煮 みそ汁
11	月	キャロットジュース	軟飯 さばの塩焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳 マーメレードサンド 豚肉と野菜のスープ
12	火	牛乳 菓子	豚丼 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 米粉蒸しケーキ 豚肉と野菜のスープ
13	水	牛乳 菓子	混ぜご飯 アジフライ ポイルキャベツ ミントマト すまし汁 果物	牛乳 人参ごはん 青菜のスープ
14	木	牛乳 菓子	軟飯 ミルクカレー 春雨中華サラダ	野菜ぞうすい ポテトスープ
15	金	りんごジュース チーズ	ぎょうざ丼 スティックきゅうり 豚汁	牛乳 きな粉サンド 豚肉と野菜スープ
16	土	牛乳 菓子	鶏ご飯 キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のそばろ煮 みそ汁
18	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー こぶき芋 みそ汁	牛乳 お好み焼き 豆腐と野菜のスープ
19	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン しゃきしゃき野菜サラダ 人参スープ	青のりじゃこおにぎり みそ汁
20	水	牛乳 菓子	軟飯 鮭の西京焼き おかかあえ みそ汁	じゃじゃ麺 人参の甘煮
21	木	飲むヨーグルト	軟飯 豚肉のごま照り焼き 酢の物 根菜汁	牛乳 ポテトもち 中華風スープ
22	金	牛乳 菓子	軟飯 ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁	牛乳 野菜ぞうすい 人参スープ
23	土		夏祭り	
25	月	キャロットジュース	軟飯 さばの塩焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳 マーメレードサンド 豚肉と野菜のスープ
26	火	牛乳 菓子	豚丼 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 米粉蒸しケーキ 豚肉と野菜のスープ
27	水	牛乳 菓子	軟飯 ささみフライ ポイルキャベツ ミントマト ポテトスープ	牛乳 軟飯 トマトスープ
28	木	牛乳 菓子	軟飯 ミルクカレー 春雨中華サラダ	野菜ぞうすい ポテトスープ
29	金	ヨーグルト	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 ミントマト	牛乳 ジャムサンド パンプキンスープ
30	土	牛乳 菓子	青菜うどん トマト	牛乳 お楽しみパン 鶏肉のトマト煮 すまし汁

食材から季節を感じましょう

季節の食材には段階があります。

「走り」 出回り始める時期

「旬」・「盛り」 おいしさが一番引き出された出盛り時期

「名残り」 過ぎる旬を惜しむ

同じ食材でも、時期によって栄養価や味、値段も違い、その変化を楽しめます。

お店でスイカを見ると「夏がきたな〜!」と感じるなど、お買い物をするときも、旬を意識して季節を感じることができるといいですね。



保育園の人気のおやつ紹介 *6月7日、21日午後おやつメニュー

ポテトもち (幼児4人分)

じゃがいも 240g (中くらい12個)

片栗粉 48g (大きじ5)

バター 4g (小さじ1)

【たれ】 しょうゆ 12g (小さじ2)

三温糖 20g (大きじ2)

片栗粉 2g (小さじ1)

じゃがいもは5月～7月が旬です!

② じゃがいもは皮をむきゆでて、熱いうちにつぶします。

② 片栗粉とバターを①に加え、こねてまとめた後に4等分に分け、丸めたものをつぶして形を整え、フライパンで焼きます。(多めに油をひいて揚げ焼きにしてもおいしいです。保育園ではオーブンで焼いています。)

③ たれを作ります。鍋にしょうゆ、砂糖、水40mlを入れ火にかけ、沸騰させた後、水溶性片栗粉でとろみをつけます。

④②に③をかけてできあがりです。

日	曜	午前食	午後食
1	金	豚肉がゆ スティックきゅうり 豚汁	きな粉パンがゆ 豚肉と野菜スープ ミルク
2	土	鶏がゆ キャベツのスープ	食パン牛乳浸し 野菜のそぼろ煮 みそ汁 ミルク
4	月	全がゆ スタミナソテー マッシュポテト みそ汁	お好み焼きスープ浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
5	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 しゃきしゃき野菜サラダ 人参ス-	青のりじゃこがゆ みそ汁 ミルク
6	水	全がゆ 鮭と人参の炒め煮 おかかあえ みそ汁	じゃじゃ麺柔らかか煮 人参の甘煮 ミルク
7	木	全がゆ 豚肉の甘辛煮 酢の物 根菜汁	ポテトもち 中華風スープ ミルク
8	金	全がゆ ハンバーグのくずし煮 フレンチサラダ みそ汁	野菜ぞうすい 人参スープ ミルク
9	土	ミートうどん 人参スープ	パン牛乳浸し 鶏肉と人参の炒め煮 みそ汁 ミルク
11	月	全がゆ 白身魚のおろし煮 お浸し みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	火	豚丼 かぶの柔らかか煮 すまし汁	かぶがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	水	鶏肉がゆ アジのトマト煮 すまし汁 果物	人参がゆ 青菜のスープ ミルク
14	木	全がゆ 野菜のクリーム煮 はるさめとキャベツの煮物	らふく牛乳浸し 野菜ぞうすい ポテトスープ ミルク
15	金	豚肉がゆ スティックきゅうり 豚汁	きな粉パンがゆ 豚肉と野菜スープ ミルク
16	土	鶏がゆ キャベツのスープ	食パン牛乳浸し 野菜のそぼろ煮 みそ汁 ミルク
18	月	全がゆ スタミナソテー マッシュポテト みそ汁	お好み焼きスープ浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
19	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 しゃきしゃき野菜サラダ 人参ス-	青のりじゃこがゆ みそ汁 ミルク
20	水	全がゆ 鮭と人参の炒め煮 おかかあえ みそ汁	じゃじゃ麺柔らかか煮 人参の甘煮 ミルク
21	木	全がゆ 豚肉の甘辛煮 酢の物 根菜汁	ポテトもち 中華風スープ ミルク
22	金	全がゆ ハンバーグのくずし煮 フレンチサラダ みそ汁	野菜ぞうすい 人参スープ ミルク
23	土	夏祭り	
25	月	全がゆ 白身魚のおろし煮 お浸し みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	火	豚丼 かぶの柔らかか煮 すまし汁	全がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	水	全がゆ ささみフライ ボイルキャベツ ミントマト ポテトスープ	全がゆ トマトスープ ミルク
28	木	全がゆ 野菜のクリーム煮 はるさめとキャベツの煮物	らふく牛乳浸し 野菜ぞうすい ポテトスープ ミルク
29	金	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 ミントマト	食パン牛乳浸し パンプキンスープ ミルク
30	土	わかめうどん トマト	食パン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮 すまし汁 ミルク

離乳食の進め方の目安

離乳食が始まり、どれくらい与えたら良いの?と戸惑うこともあるかと思いますが、今月の給食日よりでは、目安量をお知らせしました。進め方の目安と違ってあせらず、お子さんとの食事の時間を楽しんでください。

月齢	回数	調理形態の目安	1回当たりの量						
			炭水化物	たんぱく質					ビタミン・ミネラル
				※どれか1つを選んだ場合の量です					
穀類(g)	卵(個)	豆腐(g)	乳製品(g)	魚(g)	肉(g)	野菜・果物(g)			
9~11 か月ごろ	3回	バナナのかたさ	全粥90~軟飯80	全卵 1/2	45	80	15	10~15	30~40
12~18 か月ごろ	3回	歯ぐきで噛めるかたさ	軟飯90~ご飯80	全卵 1/2~2/3	50~55	100	15~20	15~20	40~50

