

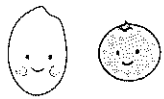
今月の献立

令和 6 年 6 月

花表こばと保育園

日	曜日	今日の献立	おやつ
1	土	五目きしめん(きしめん、油揚げ、人参、しめじ、ねぎ) バナナ	菓子 菓子
3	月	ビーフンのゴマダレ風味(ビーフン、人参、きゅうり、干し椎茸、みかん缶) 鶏肉の照り煮(鶏肉)	ミルクロールパン ひじきおにぎり (米、ひじき、油揚げ)
4	火	白身魚の甘酢煮(メカジキ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜) みそあえ(キャベツ、さやいんげん、コーン缶)	ごはん ココアプリン (牛乳、ココア、アガー)
5	水	豚汁(豚肉、豆腐、大根、人参、えのき、ねぎ) さつまいものうま煮(さつまい)	ごはん オレンジゼリー (100%オレンジジュース、アガー)
6	木	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、人参、玉ねぎ、三つ葉、卵) じゃこ炒め(シラス、ほうれん草)	ごはん レモンラスク (食パン、レモン汁、マーガリン)
7	金	南瓜のクリームシチュー(豚肉、南瓜、人参、玉ねぎ、パセリ粉) 切干大根のごま酢あえ(ひじき、切干大根、きゅうり)	食パン ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
8	土	にゅう麺(冷麦、鶏肉、人参、干し椎茸、青菜、あさつき) チーズ	菓子
10	月	けんちん汁(豆腐、鶏肉、大根、人参、しめじ、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
11	火	ポークスパゲティ(スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン) もずくスープ(豆腐、もずく、えのき)	ロールパン ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)
12	水	手羽先風唐揚げ(鶏肉) ゆかりあえ(キャベツ、人参、青菜)すまし汁(焼き麩、わかめ、あさつき)	ごはん ヨーグルト、菓子
13	木	中華風混ぜご飯(豚挽き肉、生姜、人参、エリンギ、ねぎ) かき玉汁(卵、玉ねぎ、わかめ)	バナナ 大学芋 (さつまい)
14	金	豆腐と青菜の炒め煮(豆腐、豚肉、人参、干し椎茸、青菜、玉ねぎ) トマトの和えもの(ツナ缶、トマト、きゅうり)	ごはん 小倉サンド (食パン、小豆、マーガリン)
15	土	五目きしめん(きしめん、油揚げ、人参、しめじ、ねぎ) オレンジ	菓子
17	月	ビーフンのゴマダレ風味(ビーフン、人参、きゅうり、干し椎茸、みかん缶) 鶏肉の照り煮(鶏肉)	ミルクロールパン 鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)
18	火	カレーライス(豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) サラダ(キャベツ、コーン缶、水菜)	パン缶 野菜ゼリー、菓子
19	水	鶏肉の甘酢煮(鶏肉、人参、玉ねぎ、チンゲン菜) みそあえ(キャベツ、さやいんげん、コーン缶)	ごはん じゃこトースト (食パン、しらす、マヨネーズ、ごま)
20	木	(誕生会)ビビンバ(豚挽き肉、生姜、人参、大根、ほうれん草、にんにく) スープ(豆腐、わかめ)	メロン ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
21	金	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、人参、玉ねぎ、三つ葉、卵) じゃこ炒め(シラス、ほうれん草)	ごはん 焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
22	土	にゅう麺(冷麦、鶏肉、人参、干し椎茸、青菜、あさつき) チーズ	菓子
24	月	南瓜のクリームシチュー(豚肉、南瓜、人参、玉ねぎ、パセリ粉) 切干大根のごま酢あえ(ひじき、切干大根、きゅうり)	コッペパン おかかおにぎり (米、花かつお)
25	火	中華飯(豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、ねぎ) もずくスープ(豆腐、もずく、えのき)	バナナ わらび餅 (わらび粉、きな粉)
26	水	けんちん汁(豆腐、鶏肉、大根、人参、しめじ、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
27	木	中華風混ぜご飯(豚挽き肉、生姜、人参、エリンギ、ねぎ) かき玉汁(卵、玉ねぎ、わかめ)	バナナ ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
28	金	豆腐と青菜の炒め煮(豆腐、豚肉、人参、干し椎茸、青菜、玉ねぎ) トマトの和えもの(ツナ缶、トマト、きゅうり)	ごはん りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
29	土	五目きしめん(きしめん、油揚げ、人参、しめじ、ねぎ) バナナ	菓子

* 献立は多少変更する場合があります。



食育月間



毎年6月は食育月間です。毎日食べている身近な「食」について考えてみましょう♪

食育とは？

「食育」は、食に関する知識や正しい情報を選択する力を身につけ、自然の恩恵や食に関わる人々の活動への感謝、理解を深め、心身ともに健康な食生活を実践するための取り組みです。保育所では「楽しく食べる子ども」に成長していくことを期待し、毎日の給食をはじめ、様々な食体験をするための取り組みを実施しています。

食育月間って何？

「食育推進基本計画」により「食育月間」は、毎年6月と定められています。これは、食育基本法が6月(平成17年)に成立したことから決まりました。

名古屋市ではウェブサイト「なごや食育ひろば」において食育情報を紹介しています。食育月間を機に、ぜひご覧ください。

第4次食育推進計画

(令和6年度)テーマ

～食品の表示～



表示を見て、食べものを選ぶ習慣を身につけましょう♪

家庭における食育のススメ

家庭においても楽しみながら、食育を実践してみましょう。毎日の生活にも実践できる食育があふれています。

食と健康

望ましい食習慣を身につけます

- 朝ごはんを毎日食べる
- 野菜を一品増やす
- よく噛んで食べる

食とこころの豊かさ

食の大切さや食べることの楽しさを実感します

- 家族で食卓をかこむ
- 食事マナーを身につける
- 行事食や郷土食を知る

食と環境

食べものや環境を大切に思う気持ちを育みます

- 食品の産地を知り、地産地消を心がける
- 食事からのごみを減らす

♪あじさいゼリー♪

保育園メニューを家庭でも!

【材 料】 幼児4人分

ぶどうジュース160g アガー8g さとう32g 水120g
生クリーム20g さとう(ホイップクリーム用)4g みかん缶60g

【作り方】

- ① アガーとさとうはよく混ぜておく。
- ② 水に①を入れて混ぜながら火にかける。沸騰後火をとめ、ぶどうジュースを加えてよくかき混ぜる。
- ③ ゼリー型に流し入れ、固まったら泡立てた生クリームと缶汁をきったみかん缶を飾る。