

# 6月たのしいしょくじ

おぐに保育園  
2024年 5月 31日



山々の緑があざやかに目に写る季節となりました。朝晩はまだ肌寒いですが、日中は汗ばむくらい暖かくなってきたように感じます。子ども達は汗をかきながらも元気いっぱい遊んで、給食をしっかりと食べています。

これから梅雨に入り、蒸し暑い日が続くと食欲が低下したり、体調も崩しやすくなります。『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して生活リズムを整え、体調管理に気を付けましょう!(^-^)!  
また、こまめに水分補給をして熱中症にも注意しましょう!



## 5月の食育活動

## よもぎのおやつクッキング



よもぎクッキー



よもぎホットケーキ



## 夏野菜を植えたよ!

5月22日、夏野菜の苗植えをしました♪

きゅうり・なす・トマト・ピーマン  
おくら・かぼちゃ・そうめんうり

何を植えるかは、子ども達で考えて決めたそうですよ!(/  
収穫が待ち遠しいですね♪



## 6月は「食育月間」です!

### 炊飯器で簡単! ★バナナケーキ★

《材料》  
バナナ(熟したものを)・・・2本  
ホットケーキミックス・・・1袋(150g)  
卵・・・1個  
生クリーム・・・100ml

混ぜてスイッチを押すだけ!  
材料も測らなくていい!  
(生クリームだけ測ってください)  
とっても簡単&美味しいですよ♪  
親子で作ってみませんか?(\*~\*)

### 《作り方》

- ①バナナをビニール袋に入れ、手でもんでつぶす。
- ②お釜に材料をすべて入れてよく混ぜ、炊飯する。

## 6月の食育活動

### ▶さくら組

- ・6月25日(火) 焼きそば作り
- ・米研ぎ当番(1組さん)

### ▶うめ組

野菜の下処理お手伝い



## 6月予定献立表

当番	曜日	食		果物	おやつ (★:手作りおやつ)		
		主食	副食(主菜・副菜・汁物)				
1	土	菓子パン	菓子パン・牛乳		せんべい・牛乳		
2	日						
さくらさん・しょうりさん	3	ご飯	手羽元と高野豆腐の煮物 大根のごま酢和え じゃが芋の味噌汁 和風スパゲティ ツナサラダ グリーンスープ	手羽元・高野豆腐・人参・いんげん・醤油・砂糖 大根・人参・わかめ・こま・酢・砂糖・塩 じゃが芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌 スパゲティ・ベーコン・玉葱・人参・しめじ・にんにく・バター・醤油・かつお節・海苔 マグロの水煮・キャベツ・人参・水菜・油・酢・塩・こしょう 小松菜・玉葱・じゃが芋・バター・コンソメ・牛乳・小麦粉	オレンジ	あんぱん・牛乳 ★炊き込みおにぎり・お茶 米・鶏肉・人参・油揚げ 干し椎茸・醤油・塩	
	4	火	麺	さばの味噌煮 こんにゃくの白和え えのき茸のすまし汁	さば・生姜・味噌・醤油・砂糖・じゃが芋・青のり 糸こんにゃく・人参・コーン・ほうれん草・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油 えのき茸・玉葱・麩・葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★人参団子あべかわ・牛乳 団子の子・人参・きな粉 砂糖・塩
	5	水	ご飯	豆腐の落し揚げ おかか和え わかめの味噌汁	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・しらす干し・ひじき・片栗粉・卵・醤油・塩 キャベツ・人参・もやし・かつお節・醤油 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・味噌	バナナ	ビスコ・牛乳
	6	木	ご飯	鶏肉のごま味噌焼き 磯和え 切干大根のスーフ	鶏肉・ごま・味噌・砂糖・醤油・キャベツ 小松菜・もやし・人参・海苔・醤油 切干大根・玉葱・人参・えのき茸・パセリ・にんにく・コンソメ・塩	オレンジ	★ジャムクッキー・牛乳 小麦粉・卵・バター・砂糖 いちごジャム
	7	金	ご飯	サンドイッチ	食パン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳	オレンジ	ビスケット・牛乳
	8	土	パン				
	9	日					
	みくとさん・はるさん	10	月	麺	肉うどん かぼちゃのちりめん煮 ごまネーズ和え マーボー豆腐 春雨の酢も 中華スープ	うどん・牛肉・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・昆布・かつお節・醤油・塩 かぼちゃ・しらす干し・醤油・砂糖 キャベツ・人参・ひじき・ちくわ・ごま・マヨネーズ 豆腐・豚挽肉・玉葱・えのき茸・葱・にんにく・生姜・鶏がら・ごま油・味噌・片栗粉 春雨・ハム・人参・もやし・わかめ・酢・砂糖・塩 にら・玉葱・じゃが芋・ごま油・鶏がら・醤油・塩	バナナ
11		火	ご飯	カレーライス コーンサラダ 鮭のオーロラソースかけ 干し大根の煮物 麩の味噌汁	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・カレールー コーン・キャベツ・人参・水菜・油・酢・塩・こしょう 鮭・ケチャップ・マヨネーズ・じゃが芋・青のり 干し大根・人参・干し椎茸・小松菜・醤油・砂糖 麩・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	バナナ	★ごまトースト・牛乳 食パン・黒ごま・バター 砂糖
12		水	ご飯	春巻き 海藻サラダ 卵スープ	春巻きの皮・豚挽肉・キャベツ・人参・えのき茸・小松菜・玉葱・春雨・にんにく・生姜・鶏がら わかめ・ひじき・豆腐・きゅうり・油・酢・塩・こしょう 卵・じゃが芋・しめじ・葱・いりこ・醤油・塩	バナナ	★まき・牛乳 まきの粉・あんこ
13		木	ご飯	菓子パン	菓子パン・牛乳	バナナ	★ヨーグルト蒸しパン・牛乳 ミックス粉・卵・ヨーグルト 牛乳・レーズン
14		金	パン			バナナ	★マカロニあべかわ・牛乳 マカロニ・きな粉・砂糖・塩
15		土	パン				
16		日					
さくらさん・しょうりさん	17	月	ご飯	厚揚げの味噌炒め もやしのナムル ワンタンスーフ	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・いんげん・味噌・醤油・砂糖 もやし・人参・しらす干し・わかめ・ごま油・醤油 ワンタンの皮・玉葱・しめじ・葱・鶏がら・塩	オレンジ	ビスケット・牛乳
	18	火	パン	マカロングラタン コロコロサラダ コンソメスープ	マカロニ・鶏肉・玉葱・しめじ・バター・コンソメ・牛乳・小麦粉・チーズ きゅうり・トマト・コーン・人参・油・酢・塩・こしょう じゃが芋・玉葱・人参・ウインナー・パセリ・コンソメ・塩	バナナ	★わかめおにぎり・お茶 米・わかめふりかけ
	19	水	ご飯	アジフライ 干草和え なめこの味噌汁	あじ・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ 小松菜・人参・もやし・油揚げ・えのき茸・醤油・砂糖 なめこ・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・味噌	オレンジ	★あじさいゼリー・お茶 ぶどうジュース・セラチン ヨーグルト
	20	木	ご飯	納豆ハンバーグ ごぼうサラダ じゃが芋のすまし汁	納豆・豚挽肉・じゃが芋・高野豆腐・葱・片栗粉・味噌・醤油・砂糖・いんげん ごぼう・マグロの水煮・コーン・人参・きゅうり・ごま・マヨネーズ じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・醤油・塩	バナナ	★メロンパン・牛乳 季節のおやつ
	21	金					せんべい・牛乳
	22	土	パン	サンドパン	ロールパン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ		ビスケット・牛乳
23	日						
みくとさん・はるさん	24	月	ご飯	肉じゃが キャベツとじゃこの酢もの かきたま味噌汁 焼きそば 煮豆 わかめのすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・いんげん・醤油・砂糖 キャベツ・しらす干し・もやし・酢・砂糖・塩 卵・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌 中華麺・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・もやし・ソース・かつお節・青のり 金時豆・砂糖・塩 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	バナナ	★かりんとう・牛乳
	25	火	麺	シイラのチーズムニエル ひじき煮 きのこスープ	シイラ・塩・こしょう・小麦粉・粉チーズ・バター・レモン・キャベツ ひじき・人参・糸こんにゃく・油揚げ・いんげん・醤油・砂糖 えのき茸・しめじ・椎茸・麩・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★ピラフおにぎり・お茶 米・ベーコン・玉葱・人参 コーン・バター・コンソメ・塩
	26	水	ご飯	豆腐のあんかけ もやしの中華和え かぼちゃの味噌汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき茸・水菜・醤油・塩 もやし・人参・かにかまぼこ・小松菜・ごま油・酢・醤油・砂糖・塩 かぼちゃ・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	バナナ	★ココアバナナケーキ・牛乳 ミックス粉・バナナ・ココア バター・卵・牛乳・砂糖
	27	木	ご飯	千辛チャップ きゅうりのごま和え 麩のすまし汁	鶏肉・玉葱・にんにく・ケチャップ・じゃが芋・青のり きゅうり・人参・ひじき・コーン・ごま・醤油 麩・玉葱・しめじ・葱・いりこ・醤油・塩	バナナ	★おかかおにぎり・お茶 米・かつお節・醤油
	28	金	パン				
	29	土	パン				
	30	日					

☆行事や食材の都合により献立を変更することがあります。 ☆手作りおやつを基本としています。 ☆うめ組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。