

2024年度



6月のこんだて



のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	土	ごはん みそ汁(しめじ・もやし) 豚肉の香味炒め 青菜と人参のおひたし きしゃべつときゅうりのしゃきしゃき和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ かつお節 豚肉 煮干し	米 サラダ油 ごま油	もやし しめじ にら 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり レタス きゅうり 青菜 人参 ゆかり 海苔
3	月	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) 肉じゃが きしゃべつとツナのサラダ	麦茶 いりこ 梅ひじきおにぎり	油揚げ みそ 豚肉 ツナ缶 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	青菜 玉ねぎ 人参 いんげん きしゃべつ きゅうり レタス 生姜 梅干し ひじき 海苔
4	火	玄米ごはん みそ汁(人参・スナックえんどう) 鶏肉のトマトソース煮込み もりもりピーマン 大根ときゅうりの中華和え	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳 卵	米 玄米 サラダ油 上新粉 薄力粉 ごま油 砂糖 マーマレード パター	人参 スナックえんどう 玉ねぎ しめじ トマト缶 ビーマン 塩昆布 砂糖 きゅうり りんごジュース
5	水	ごはん みそ汁(大根・ベーコン) めかじきの和風ステーキ わかめの梅味噌和え 切干としらすの炒り煮	麦茶 牛乳 焼豚花巻	ベーコン みそ めかじき しらす 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 ごま油	大根 りんご 玉ねぎ きゅうり わかめ 梅干し 切干大根 人参
6	木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・きしゃべつ) 鶏の照り焼き トマトとオクラのおかか醤油 スナックえんどうのごま炒め	麦茶 牛乳 ツナサンド	みそ 鶏肉 かつお節 ツナ缶 牛乳	米 玄米 じゃがいも いりごま ごま油 砂糖 サラダ油 食パン	きしゃべつ スナックえんどう もやし 人参 トマト おくら きゅうり
7	金	ポークカレーライス ジュリエンスープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ブルーベリージャムスコーン	豚肉 ベーコン しらす 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 オリーブ油 ごま油 砂糖 薄力粉 パター ブルーベリージャム	人参 玉ねぎ コーン缶 スキニー かぼちゃ りんご きしゃべつ セロリ わかめ レタス きゅうり
8	土	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 和風ハンバーグ 人参ときゅうりのサラダ ゆかりポテト	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	豆腐 みそ 鶏ひき肉 煮干し	米 片栗粉 上新粉 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも	わかめ 長ねぎ 人参 きゅうり ゆかり
10	月	ごはん みそ汁(もやし・にら) 豚肉とスナックえんどうのごまソース炒め 厚揚げとツナの炒め物 きしゃべつサラダ	麦茶 牛乳 じゃがまるコーン	みそ 豚肉 厚揚げ ツナ缶 牛乳	米 薄力粉 すりごま サラダ油 ごま油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 片栗粉	もやし にら スナックえんどう 玉ねぎ 長ねぎ きしゃべつ きゅうり 人参 コーン缶
11	火	玄米ごはん みそ汁(しめじ・長ねぎ) さばの竜田揚げ おくらのサブジ 大根のさっぱり和え	麦茶 いりこ かつおねきみそ焼きおにぎり	みそ さば 煮干し かつお節	米 玄米 片栗粉 サラダ油 砂糖	しめじ 長ねぎ 生姜 おくら 玉ねぎ 大根 人参 わかめ
12	水	ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 麻婆茄子 夏の三色ナムル	麦茶 牛乳 トマトケーキ	豆腐 みそ 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 薄力粉	えのき なす にら 人参 長ねぎ いんげん もやし
13	木	麦ごはん 納豆汁 かれないの魚田 ひじきとじゃがいもの炒り煮 棒棒鶏	麦茶 牛乳 二色ラスク	納豆 豆腐 油揚げ みそ かれない 赤みそ ささみ きなこ 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 すりごま はちみつ いりごま バター 食パン	しめじ えのき なめこ 長ねぎ 人参 ひじき きゅうり トマト 梅のり
14	金	ごはん みそ汁(わかめ・いんげん) 鶏ちゃん焼き 冬瓜のそぼろあん コーン入り春雨サラダ	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 赤みそ 鶏ひき肉 ハム きなこ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ケーキミックス	わかめ いんげん きしゃべつ コーン 缶 ビーマン 人参 にんにく 冬瓜 しょうが きゅうり
15	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・白玉麩) 鶏のマーマレード焼き いんげんと人参のごま和え 塩もみ甘酢風味	麦茶 いりこ わかめおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し かつお節	米 マーマレード すりごま 砂糖 白玉麩	玉ねぎ いんげん 人参 きしゃべつ きゅうり わかめ 海苔
17	月	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) 肉じゃが きしゃべつとツナのサラダ	麦茶 いりこ 梅ひじきおにぎり	油揚げ みそ 豚肉 ツナ缶 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	青菜 玉ねぎ 人参 いんげん きしゃべつ きゅうり レタス 生姜 梅干し ひじき 海苔
18	火	玄米ごはん みそ汁(人参・スナックえんどう) 鶏肉のトマトソース煮込み もりもりピーマン 大根ときゅうりの中華和え	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳 卵	米 玄米 サラダ油 上新粉 薄力粉 ごま油 砂糖 マーマレード パター	人参 スナックえんどう 玉ねぎ しめじ トマト缶 ビーマン 塩昆布 大根 きゅうり りんごジュース
19	水	ごはん みそ汁(大根・ベーコン) めかじきの和風ステーキ わかめの梅味噌和え 切干としらすの炒り煮	麦茶 牛乳 焼豚花巻	ベーコン みそ めかじき しらす 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 ごま油	大根 りんご 玉ねぎ きゅうり わかめ 梅干し 切干大根 人参
20	木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・きしゃべつ) 鶏の照り焼き トマトとオクラのおかか醤油 スナックえんどうのごま炒め	麦茶 牛乳 ツナサンド	みそ 鶏肉 かつお節 ツナ缶 牛乳	米 玄米 じゃがいも いりごま ごま油 砂糖 サラダ油 食パン	きしゃべつ スナックえんどう もやし 人参 トマト おくら きゅうり
21	金	ポークカレーライス ジュリエンスープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ジュンベリー ジャムスコーン	豚肉 ベーコン しらす 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 オリーブ油 ごま油 砂糖 薄力粉 パター ブルーベリージャム	人参 玉ねぎ コーン缶 スキニー かぼちゃ りんご きしゃべつ セロリ わかめ レタス きゅうり
22	土	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 和風ハンバーグ 人参ときゅうりのサラダ ゆかりポテト	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	豆腐 みそ 鶏ひき肉 煮干し	米 片栗粉 上新粉 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも	わかめ 長ねぎ 人参 きゅうり ゆかり
24	月	ごはん みそ汁(もやし・にら) 豚肉とスナックえんどうのごまソース炒め 厚揚げとツナの炒め物 きしゃべつサラダ	麦茶 牛乳 じゃがまるコーン	みそ 豚肉 厚揚げ ツナ缶 牛乳	米 薄力粉 すりごま サラダ油 ごま油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 片栗粉	もやし にら スナックえんどう 玉ねぎ 長ねぎ きしゃべつ きゅうり 人参 コーン缶
25	火	玄米ごはん みそ汁(しめじ・長ねぎ) さばの竜田揚げ おくらのサブジ 大根のさっぱり和え	麦茶 いりこ かつおねきみそ焼きおにぎり	みそ さば 煮干し かつお節	米 玄米 片栗粉 サラダ油 砂糖	しめじ 長ねぎ 生姜 おくら 玉ねぎ 大根 人参 わかめ
26	水	ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 麻婆茄子 夏の三色ナムル	麦茶 牛乳 トマトケーキ	豆腐 みそ 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 薄力粉	えのき なす にら 人参 長ねぎ いんげん もやし
27	木	麦ごはん 納豆汁 かれないの魚田 ひじきとじゃがいもの炒り煮 棒棒鶏	麦茶 牛乳 二色ラスク	納豆 豆腐 油揚げ みそ かれない 赤みそ ささみ きなこ 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 すりごま はちみつ いりごま バター 食パン	しめじ えのき なめこ 長ねぎ 人参 ひじき きゅうり トマト 梅のり
28	金	ごはん みそ汁(わかめ・いんげん) 鶏ちゃん焼き 冬瓜のそぼろあん コーン入り春雨サラダ	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 赤みそ 鶏ひき肉 ハム きなこ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ケーキミックス	わかめ いんげん きしゃべつ コーン 缶 ビーマン 人参 にんにく 冬瓜 しょうが きゅうり
29	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・白玉麩) 鶏のマーマレード焼き いんげんと人参のごま和え 塩もみ甘酢風味	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 マーマレード 砂糖 すりごま 白玉麩	玉ねぎ いんげん 人参 きしゃべつ きゅうり ゆかり 海苔
30	金	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 肉じゃが 和風サラダ	麦茶 牛乳 ハンバーガー	油揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 ポック 上新粉	もやし 玉ねぎ 人参 いんげん きしゃべつ きゅうり わかめ 刻み昆 布

*献立は都合により変更する場合があります。

6月は食育月間です。

多摩小平保健所では生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実を図るために、地域の栄養改善目標である「栄養バランスのとれた食事」と、今年の食育の重点

テーマである「適切な食塩摂取を！」について取組を推進しています。
 栄養バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜の揃った食事のことを指します。体を動かすエネルギーのもとになる主食、筋肉や血など体を作るもとになる主
 菜、体の調子を整えるもとになる副菜、これらをバランスよく食べることで、毎日元気に過ごすことができます。とはいえ、忙しい朝や仕事終わりに主食・主
 菜・副菜の揃った食事を作るのは大変ですね。そんな時におすすめなのは、異沢山の汁物です。お肉も入り、野菜もたっぷりとり、なんとさらに、具がたく
 さん入ることで汁の量がその分減り、塩分摂取も(ちょっとですが!)抑えられる一品です。今野菜が色々高騰しています。野菜を切るのも惜しいほど忙し
 い日もあるかと思いますが、安くておいしい旬の野菜や、カット野菜や冷凍野菜も売っているの、ちょっとでも楽しんで、栄養バランスのよい食事を少しにし
 ていますか。ポスターも掲示してありますので、よろしければそちらもご覧ください。バランスの良い食事、より元気に健康に過ごしていきますよ!