



きらり保育園-塩川ドレミ- 6月給食だより



梅雨の時期は気温・湿度ともに高くなり、食中毒が多発します。実は食べ物の中に**食中毒菌が増えても、味・臭いが変わらない**ことがほとんどなので、十分注意が必要です。食品を常温に置きっぱなしにするのは避けましょう ⚠️
給食室でも手洗いをしっかり行い、細菌が良く繁殖する10℃～60℃の温度帯にある時間が短くなるように調理するなど、衛生面に配慮していきたいと思います🙏

きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

テーマ1: 食事のあいさつ「いただきます・ごちそうさま」をしよう!

挨拶は他人と心を通わせようとする第一歩として、とても大切です。まずは、家庭内でのあいさつから始めましょう🙏
家庭内での挨拶が習慣になっていると、他人との挨拶もスムーズにできるようになります♪

《挨拶ができる子》

《挨拶ができない子》



他人との関係を上手くできる基礎力が育つ

人との関わりが苦手になってしまうかも、

挨拶は心を育てる非常に大切なものです。挨拶ができる子はきっといい子に育つと信じて、きらり保育園では挨拶の大切さを子供たちに伝えていきます

今日も元気に「いただきます!」「ごちそうさま!」



♪ 5月の食育デー♪

きらり保育園で、7種類の野菜の苗植えを行いました!



ナス ピーマン ジャがいも オクラ ミニトマト 枝豆 パプリカ



ミニトマトの苗だよ!



枝豆のタネを植えるよ!



大きくなーれ!

これから毎日お水をあげて、みんなで野菜を育てていきます🙏
ぞう組さんは、遊ぶ時間を惜しまず、熱心にお水をあげているようで、みんなの愛情が伝わって野菜が大きく育ちますように♪

※5月に**カレイ・メロン**を提供予定です
初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願いいたします。

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



喜多方産

カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。

担当: 管理栄養士 猪俣聖奈

令和2年



6月のメニュー



曜日	献立名	昼食	おやつ	体を作るもとなる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		蛋白質	
							総量	糖質	総量	糖質
1	月	ひじきごはん・うち豆みそ汁 回鍋肉・ナムル・バナナ	シャムサンド 煮干し・麦茶	ひじき・油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・豚肉・ちくわ・ごま	人参・うち豆・白菜・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・にんにく・きゅうり・バナナ	米・きび砂糖・ごま油・食パン	513	18.1	410	14.5
							9.0	2.4	7.2	1.9
2	火	黒米ごはん・もやしみそ汁・焼き鮭 切干大根豆乳煮・オレンジ	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	わかめ・煮干し・鯉節・昆布・鮭・さつま揚げ・豆乳・塩昆布・ごま・卵・チーズ	もやし・長ネギ・小松菜・人参・切干大根・しいたけ・オレンジ	米・黒米	487	21.9	390	17.5
							6.0	1.6	4.8	1.3
3	水	煮干しふりかけごはん・カレースープ 肉豆腐・ツナサラダ・バナナ	おからスコーン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豚肉・豆腐・ツナ・おから	人参・玉ねぎ・豆苗・白菜・しいたけ・きゃべつ・きゅうり・バナナ	米・じゃがいも・片栗粉・小麦粉・きび砂糖	509	16.8	407	13.4
							12.3	1.2	9.84	1.0
4	木	黒米ごはん・長ネギみそ汁・タラの ムニエル・胡麻和え・メロン	チーズかぼちゃ 昆布・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・鯉節・昆布・タラ・ごま・チーズ	長ネギ・ほうれん草・人参・もやし・メロン・かぼちゃ	米・黒米	440	18.3	352	14.6
							9.9	1.2	7.92	1.0
5	金	中華丼・レタススープ チーズ・バナナ	米粉パン(黒ゴマ) 煮干し・麦茶	豚肉・えび・卵・ベーコン・春雨・鯉節・昆布・チーズ・スキムミルク・黒ゴマ	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・生姜・ブロッコリー・レタス・バナナ	米・ごま油・米粉	612	22.2	490	17.8
							17.6	1.4	14.1	1.1
6	土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鯉節・昆布・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・たまりせんべい・米油	414	14.6	331	11.7
							8.8	1.2	7.0	1.0
7	日	♪休園♪								
8	月	パセリライス・チキンカレー オニオンスープ・レタスサラダ・メロン	シリアルヨーグルト するめ・麦茶	鶏肉・魚肉・ヨーグルト・きな粉・するめ	パセリ・玉ねぎ・人参・りんご・生姜・青豆・レタス・きゅうり・トマト・コーン・メロン・バナナ	米・小麦粉・バター・玄米フレーク・じゃがいも	468	14.1	374	11.3
							10.9	1.7	8.72	1.4
9	火	黒米ごはん・えのきみそ汁 カレイの煮つけ・野菜ソテー・バナナ	人参チーズ蒸しパン 煮干し・麦茶	煮干し・鯉節・昆布・カレイ・ウインナー・チーズ・煮干し	えのき・人参・長ネギ・生姜・アスパラ・バナナ・レモン	米・黒米・きび砂糖・じゃがいも・薄力粉	556	19.8	445	15.8
							9.0	1.6	7.2	1.3
10	水	煮干しふりかけごはん・切干大根みそ汁 筑前煮・パスタサラダ・バナナ	桜エビおにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚げ・鯉節・昆布・鶏肉・竹輪・ハム・桜エビ	切干大根・長ネギ・大根・人参・きゅうり・しいたけ・グリーンピース・さつま揚げ・バナナ・小松菜	米・マヨネーズ・米油・揚げ玉	581	19.3	465	15.4
							12.2	1.9	9.76	1.5
11	木	黒米ごはん・わかめみそ汁・ししゃも 胡麻焼き・ひじきサラダ・キウイ	じゃがバター 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・鯉節・昆布・ししゃも・ごま・ハム・ひじき	長ネギ・もやし・人参・豆苗・キウイ	米・黒米・米油・マヨネーズ・じゃがいも	524	20.2	419	16.2
							20.2	2.0	16.2	1.6
12	金	野菜納豆ごはん・大根みそ汁 ごまネーズ和え・チーズ・オレンジ	米粉パン 煮干し・麦茶	納豆・じゃこ・鯉節・油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・ハム・ごま・チーズ・スキムミルク	ほうれん草・もやし・人参・大根・長ネギ・かぶ・きゅうり・ブロッコリー・オレンジ	米・マヨネーズ・米粉・米油	515	18.1	412	14.5
							12.2	1.8	9.76	1.4
13	土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・キャベツ・人参・ブロッコリー・バナナ	米・米油・じゃがいも・たまりせんべい	400	14.2	320	11.4
							8.2	1.2	6.56	1.0
14	日	♪休園♪								
15	月	パセリライス・キャベツ入り豆乳シチュー コンソメスープ・切干大根サラダ・メロン	シリアルヨーグルト 昆布・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・ツナ・ヨーグルト・きな粉・昆布	パセリ・人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・かぶ・切干大根・メロン・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米フレーク	510	17.1	408	13.7
							12.9	1.7	10.3	1.4
16	火	黒米ごはん・白菜みそ汁・サバの 香味焼き・ひじきの煮物・キウイ	バナナ蒸しパン 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・サバ・さつま揚げ・スキムミルク・豆乳・ひじき	白菜・長ネギ・パセリ・枝豆・人参・キウイ・バナナ	米・黒米・パン粉・HM・米油	585	22.4	468	17.9
							16.2	1.8	13	1.4
17	水	煮干しふりかけごはん・高野豆腐みそ汁 シャーマンオムレツ・春雨サラダ・バナナ	きな粉だんご 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・鯉節・昆布・卵・魚肉・ハム・春雨・きな粉	玉ねぎ・小松菜・ブロッコリー・きゅうり・バナナ	米・じゃがいも・米油・ごま油・きび砂糖	596	19.4	477	15.5
							11.4	1.7	9.12	1.4
18	木	食育デー♪粗体験 おにぎり・焼きシヤモ・みど汁 チーズ・バナナ	米粉パン (コーンマヨ) 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・ししゃも・チーズ・スキムミルク	大根・人参・ごぼう・長ネギ・バナナ・コーン・パセリ	米・じゃがいも・米粉・マヨネーズ・米油	563	21.8	450	17.4
							12.6	1.8	10.1	1.4
19	金	黒米ごはん・なめこみそ汁・タラの チーズ焼き・コールスロー・オレンジ	みそおにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・鯉節・昆布・タラ・チーズ・ハム・しらす	なめこ・長ネギ・キャベツ・パセリ・きゅうり・人参・オレンジ	米・黒米	517	21.6	414	17.3
							6.7	1.7	5.36	1.4
20	土	♪愛情弁当日♪		たまりせんべい						
21	日	♪休園♪								
22	月	高野豆腐のふわふわ卵丼・じゃがいも みそ汁・小松菜の煮びたし・キウイ	水ようかん するめ・麦茶	高野豆腐・卵・わかめ・煮干し・鯉節・昆布・厚揚げ・小豆・寒天・するめ	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・長ネギ・小松菜・人参・キウイ	米・じゃがいも・きび砂糖	427	17.8	342	14.2
							9.0	1.4	7.2	1.1
23	火	黒米ごはん・キャベツみそ汁・サバの カレー焼き・切干大根煮物・オレンジ	ひじきおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・サバ・さつま揚げ・大豆・ひじき	キャベツ・長ネギ・人参・切干大根・しいたけ・グリーンピース・オレンジ	米・黒米・じゃがいも・米油	562	21.1	450	16.9
							12.6	1.6	10.1	1.3
24	水	煮干しふりかけご飯・豆腐みそ汁 鶏肉の照り焼き・しらす和え・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・鯉節・昆布・鶏肉・しらす	長ネギ・小松菜・もやし・人参・バナナ	米・ごま油・米粉・米油	532	19.9	426	15.9
							10.8	1.9	8.64	1.5
25	木	煮干しふりかけごはん・もずくスープ ハンバーグ・ブロッコリーサラダ・メロン	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・もずく・鯉節・昆布・豚肉・豆腐・魚肉	長ネギ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン・メロン・パイナップル	米・パン粉・米油・薄力粉・きび砂糖・ホイップクリーム	522	18.7	418	15.0
							17.6	1.7	14.1	1.4
26	金	黒米ごはん・青菜みそ汁・鮭の レモン蒸し・ポテトサラダ・バナナ	お米のうどん 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・鮭・魚肉	小松菜・玉ねぎ・レモン・人参・豆腐・コーン・バナナ	米・黒米・じゃがいも・マヨネーズ・米粉	452	19.8	362	15.8
							9.0	1.5	7.2	1.2
27	土	ゆかりごはん・ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	ウインナー・卵・煮干し	ゆかり・キャベツ・玉ねぎ・人参・バナナ	米・じゃがいも・たまりせんべい	385	11.4	308	9.1
							9.1	1.7	7.28	1.4
28	日	♪休園♪								
29	月	ひじき納豆ごはん・豚汁 トマトサラダ・チーズ・オレンジ	米粉パン(果物) 煮干し・麦茶	納豆・竹輪・じゃこ・ひじき・豚肉・しらす・煮干し・鯉節・昆布・ごま・チーズ・スキムミルク	人参・グリーンピース・大根・ごぼう・長ネギ・トマト・きゅうり・コーン・オレンジ・メロン・パイナップル	米・きび砂糖・ごま油・米粉・米油	540	19.6	432	15.7
							10.8	1.9	8.64	1.5
30	火	黒米ごはん・かぼちゃみそ汁・ホックの 塩焼き・コロコロサラダ・バナナ	カルピスゼリー 煮干し・麦茶	高野豆腐・煮干し・鯉節・昆布・ほっけ・ハム・寒天	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・バナナ	米・黒米・じゃがいも・マヨネーズ	409	16.6	327	13.3
							6.6	1.3	5.28	1.0

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳)

(1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干しを提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

令和2年 6月離乳食メニュー



日	曜日	昼食	おやつ	材料
1	月	ひじき軟飯・野菜みそ汁 肉野菜炒め・ナムル・バナナ	バナナサンド・麦茶	米・ひじき・油揚げ・人参・白菜・じゃがいも・みそ・昆布・豚肉 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・バナナ・食パン
2	火	軟飯・もやしみそ汁・蒸し鮭 切干大根豆乳煮・オレンジ	卵おかゆ・麦茶	米・もやし・長ネギ・わかめ・みそ・昆布・鮭・小松菜・人参 切干大根・豆乳・オレンジ・卵・チーズ
3	水	軟飯・じゃがいもスープ 肉豆腐・ツナサラダ・バナナ	おから蒸しパン・麦茶	米・じゃがいも・人参・玉ねぎ・豚肉・豆腐・白菜・片栗粉・ツナ キャベツ・きゅうり・バナナ・おから・薄力粉・きび砂糖
4	木	軟飯・長ネギみそ汁・煮魚 和え物・メロン	蒸しかぼちゃ・麦茶	米・油揚げ・長ネギ・わかめ・みそ・タラ・ほうれん草・人参 もやし・メロン・かぼちゃ
5	金	中華風軟飯・レタススープ チーズ・バナナ	米粉パン・麦茶	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・卵・ブロッコリー・レタス 春雨・チーズ・バナナ・米粉・米油・スキムミルク・きび砂糖
6	土	軟飯・野菜スープ・豚肉のうま煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・ブロッコリー バナナ・おせんべい
7	日	♪休園♪		
8	月	軟飯・オニオンスープ 肉野菜炒め・レタスサラダ・メロン	バナナヨーグルト 麦茶	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり トマト・メロン・ヨーグルト・バナナ
9	火	軟飯・長ネギみそ汁 煮魚・蒸し野菜・バナナ	人参チーズ蒸しパン 麦茶	米・長ネギ・人参・みそ・カレイ・じゃがいも・バナナ・薄力粉 人参・チーズ・きび砂糖
10	水	軟飯・切干大根みそ汁 筑前煮・パスタサラダ・バナナ	小松菜おかゆ・麦茶	米・油揚げ・切干大根・長ネギ・みそ・鶏肉・大根・人参・きゅうり パスタ・バナナ・小松菜
11	木	軟飯・わかめみそ汁・蒸し鮭 ひじきサラダ・バナナ	蒸しじゃが芋・麦茶	米・豆腐・長ネギ・わかめ・みそ・鮭・もやし・人参・ひじき バナナ・じゃがいも
12	金	野菜納豆かけ軟飯・大根みそ汁 和えもの・チーズ・オレンジ	米粉パン・麦茶	米・納豆・じゃこ・ほうれん草・もやし・人参・油揚げ・大根・長ネギ みそ・かぶ・きゅうり・ブロッコリー・チーズ・オレンジ・米粉・米油
13	土	軟飯・野菜スープ・親子煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・鶏肉・卵・玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも・人参・ブロッコリー バナナ・おせんべい
14	日	♪休園♪		
15	月	軟飯・カブスープ・豆乳シチュー 切干大根サラダ・メロン	バナナヨーグルト 麦茶	米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・豆乳・薄力粉・スキムミルク カブ・ツナ・きゅうり・人参・切干大根・メロン・ヨーグルト・バナナ
16	火	軟飯・白菜みそ汁・蒸し鮭 ひじきの煮物・バナナ	バナナ蒸しパン 麦茶	米・油揚げ・白菜・長ねぎ・みそ・鮭・人参・ひじき・バナナ HM・スキムミルク・豆乳
17	水	軟飯・高野豆腐みそ汁ジャーマン オムレツ・春雨サラダ・バナナ	おせんべい・麦茶	米・高野豆腐・玉ねぎ・小松菜・みそ・卵・じゃがいも・ブロッコリー 春雨・人参・きゅうり・バナナ・おせんべい
18	木	軟飯・みそ汁・蒸し鮭 チーズ・バナナ	米粉パン・麦茶	米・油揚げ・大根・じゃがいも・人参・長ネギ・みそ・鮭 チーズ・バナナ・米粉・米油・スキムミルク
19	金	軟飯・豆腐みそ汁・煮魚 コールスロー・オレンジ	しらすおかゆ・麦茶	米・豆腐・長ネギ・みそ・昆布・タラ・キャベツ・きゅうり 人参・オレンジ・しらす
20	土	♪愛情弁当日♪		
21	日	♪休園♪		
22	月	軟飯・じゃがいもみそ汁・高野豆腐の 親子煮・和え物・バナナ	おせんべい・麦茶	米・高野豆腐・卵・玉ねぎ・じゃがいも・長ネギ・わかめ・みそ 厚揚げ・小松菜・人参・バナナ・おせんべい
23	火	軟飯・キャベツみそ汁・煮魚 切干大根煮物・オレンジ	ひじきおかゆ・麦茶	米・油揚げ・キャベツ・長ネギ・みそ・タラ・じゃがいも 人参・切干大根・オレンジ・ひじき・大豆
24	水	軟飯・豆腐みそ汁・鶏肉の うま煮・しらす和え・バナナ	米粉パン・麦茶	米・豆腐・長ネギ・わかめ・みそ・昆布・鶏肉・しらす・小松菜 もやし・人参・バナナ・米粉・米油・スキムミルク
25	木	軟飯・卵スープ・ハンバーグ ブロッコリーサラダ・メロン	お誕生ケーキ・麦茶	米・卵・長ネギ・豚肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・ブロッコリー 人参・メロン・薄力粉・バイン
26	金	軟飯・青菜みそ汁・蒸し鮭 ポテトサラダ・バナナ	お米のうどん・麦茶	米・油揚げ・小松菜・玉ねぎ・みそ・昆布・鮭・じゃがいも 人参・バナナ・米粉麺・長ネギ
27	土	軟飯・ポトフ ゆでたまご・バナナ	おせんべい・麦茶	米・キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・卵・バナナ・おせんべい
28	日	♪休園♪		
29	月	ひじき納豆かけ軟飯・豚汁 トマトサラダ・チーズ・オレンジ	米粉パン(果物) 麦 茶	米・納豆・じゃこ・人参・ひじき・豚肉・大根・長ネギ・みそ・昆布・トマト きゅうり・チーズ・オレンジ・米粉・米油・スキムミルク・きび砂糖・メロン・バイン
30	火	軟飯・かぼちゃみそ汁・煮魚 ココロサラダ・バナナ	おせんべい・麦茶	米・高野豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・みそ・昆布・タラ・じゃがいも 人参・きゅうり・バナナ・おせんべい