

給食だより

令和5年 6月号



公益社団法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子

今年も梅雨の時期がやってきました。

この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子供たちも身体がだるく感じたり食欲がなくなったりと、体調を崩しやすくなる季節です。

毎日を元気に過ごすためにも日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう！！

レシピ紹介

6月のご当地メニューは沖縄県です！！

ツナと豆腐のチャンプルー

【材料】

木綿豆腐 40g ツナ缶 10g もやし 20g
ほうれん草 15g にんじん 10g 塩 0.5g
濃口醤油 2g ごま油 1g 花かつお 0.3g



- ① 豆腐は水切りをし、食べやすい大きさに切ります。ツナ缶は水気をきっておきます。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐を焼き色がつくまで焼きいったん取り出します。同じフライパンに油を足し切った野菜とツナを入れ炒め、しんなりしたら豆腐を戻し入れ炒め合わせます。
- ③ 最後に塩・醤油を加えて混ぜ合わせます。花かつおを振って出来上がりです。

チャンプルーは「ごちやまぜ」という意味があり、豆腐を身近な食材と混ぜて炒める料理のレシピです。ちょっとした工夫で沖縄料理に変わります。



6月の目標

よく噛んで食べる。
衛生面に気をつけて過ごす。

よく噛んで食べよう

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です

よく噛むとどうしていいの？

- 食べ物のおいしさを感じます。
- 消化を助けます。
- 唾液に含まれるホルモンの働きをよくします。
- 歯やあごの骨を育てます。
- 味覚が発達します
- 食べすぎを防いで肥満予防に。



噛む回数を増やすアイデア

調理法で変わる噛み応え

- ① 「硬いもの」より「歯ごたえのあるもの」を
食物繊維の多い野菜(ゴボウ・れんこんなど)や海藻・きのこ・こんにゃく。肉なら挽肉より薄切りやブロックです。
- ② 食材を大ぶりに切る
自然に噛む回数を増やせます。
- ③ 素材を組み合わせる
一つの料理の材料を単品で調理するより、数種類組み合わせた方がよく噛む料理になります。里芋の煮物→れんこん・にんじんをプラス
- ④ 味付けを薄味に
素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え唾液がたっぷり出ます。

今月の予定

1日(木) えんどう豆皮むき(4・5歳)
9日(金) 玉ねぎ皮むき(4・5歳)
12日(月) えんどう豆皮むき2・3歳
19日(月) 玉ねぎ皮むき(2・3歳)
26日(月) ホットケーキ作り(3・4・5歳)

2023年 6月 新福島ちどり保育園献立表

		1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	行事食メニュー												
		木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木													
乳児 おやつ	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳		ミレービスケット 低脂肪牛乳		動物ビスケット 低脂肪牛乳		きな粉ウエハース 低脂肪牛乳		うす焼き 低脂肪牛乳		のりもの・ミレービスケット 低脂肪牛乳		うの花クッキー 低脂肪牛乳		ミレービスケット 低脂肪牛乳		動物ビスケット 低脂肪牛乳		きな粉ウエハース 低脂肪牛乳		うす焼き 低脂肪牛乳		のりもの・ミレービスケット 低脂肪牛乳		こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳		
	行事	えんどう豆皮むき (4・5歳)		虫歯予防デー				内科健診				運動あそび				玉ねぎ皮むき (4・5歳)				えんどう豆皮むき (2・3歳) 身体測定(幼児)		保育参観(0歳) 身体測定(幼児)		保育参観(1歳)		保育参観(2歳)	
昼食	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★中華丼	★ごはん	★カレーうどん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん
	精白米 50g ★厚揚げの酢豚風 豚肉 20g 厚揚げ 25g 人参 10g 玉葱 20g しいたけ 3g キャベツ 15g ピーマン 10g ごま油 0.5g 丸鶏がらスープ 1g 穀物酢 2g 三温糖 3g 濃口醤油 2g 食塩 0.05g ケチャップ 1.5g ウスターソース 0.5g 片栗粉 1.5g ★マヨネーズ和え キャベツ 30g 人参 10g コーン 5g マヨネーズ 3g 薄口醤油 1g ★中華スープ 太もやし 15g カトワガ 0.3g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	精白米 50g えんどう豆 15g 料理酒 3g 食塩 0.2g ★赤魚の煮付け 赤魚 40g 料理酒 1g しょうが(おろし) 0.6g 三温糖 2.5g 濃口醤油 2.5g ★高野の煮物 高野豆腐 3g 人参 3g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 1g ★キャベツのおかか和え キャベツ 40g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 花かつお 0.2g 小松菜 15g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★鶏肉のおろし煮 鶏肉 50g 大根おろし 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g かつおだしパック 0.5g こねぎ 3g ★とろろ昆布和え 白菜 30g 切干大根 3g 人参 5g 焼竹輪 5g とろろ昆布 0.3g 濃口醤油 1g ★味噌汁 ほうれん草 10g 厚揚げ 8g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★さわらの照焼 さわら 40g 料理酒 1g 三温糖 3g 濃口醤油 3g ねぎ 2g ★切干大根のポン酢和え 切干大根 6g 小松菜 8g ササミ 5g 味噌 4g ★味噌汁 ソフト豆腐 15g えのき 5g 油揚げ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g 豚肉 30g 白菜 40g 白葱 20g 人参 8g きくらげ(乾) 0.1g ねぎ 2g ★ほうれん草ソテー ほうれん草 30g もやし 10g ベーコン 5g きゅうり 15g 赤パブリカ 3g ロースハム 5g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g カトワガ 0.5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g うどん 90g 豚肉 20g 玉葱 25g 油揚げ 5g 赤かまぼこ 5g ねぎ 2g カレー粉 0.3g 推:片栗粉 3g 小麦粉 3g 薄口醤油 5g みりん風 1.5g 三温糖 3g 青菜 15g アロコリー 30g ポテト 10g 人参 5g マヨネーズ 4g こしょう 0.01g ★フルーツポンチ 黄桃缶 10g パイナップル 15g バナナ 20g	精白米 50g ★サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノー油 0.5g ねぎ 2g ★なまの生葉ポテト酢和え ポテト 20g しょうが(おろし) 0.3g 味噌 2g ほうれん草 30g もやし 10g ベーコン 5g キャノー油 0.5g コンソメ 0.3g ★味噌汁 ソフト豆腐 15g カトワガ 0.5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★カレールーうどん うどん 90g 豚肉 20g 玉葱 25g 油揚げ 5g 赤かまぼこ 5g ねぎ 2g カレー粉 0.3g 推:片栗粉 3g 小麦粉 3g 薄口醤油 5g みりん風 1.5g 三温糖 3g 青菜 15g アロコリー 30g ポテト 10g 人参 5g マヨネーズ 4g こしょう 0.01g ★フルーツポンチ 黄桃缶 10g パイナップル 15g バナナ 20g	精白米 50g ★ごはん 精白米 50g ★鶏肉のポテト焼き 鶏肉 50g 食塩 0.2g 裏ごしポテト 15g マヨネーズ 5g キャノー油 1g ★ゆでキャベツ キャベツ 15g 食塩 0.1g ★もやしソテー 太もやし 20g 人参 5g 玉葱 15g しめじ 5g ベーコン 5g キャノー油 0.5g コンソメ 0.3g ★コンソメスープ アスパラ 15g コーン 3g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g	精白米 50g ★ごはん 精白米 50g ★たらの香味焼き たら 40g ねぎ 1g 味噌 3g みりん風 4g ごま油 0.3g ★茹で人参 人参 25g 食塩 0.1g コンソメ 0.1g ★ひじきのごま和え 乾燥ひじき 2.5g キャベツ 15g しるな 30g 人参 10g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g ★中華スープ 小松菜 15g えのき 7g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	精白米 50g ★ごはん 精白米 50g ★鶏肉の甘酢煮 鶏肉 50g 料理酒 3g 食塩 0.2g 人参 10g 鶏コマ肉 50g 大根 40g 人参 10g 料理酒 2g 三温糖 2g 穀物酢 1g 濃口醤油 2g グリんピース 5g ★ごま和え しるな 30g 人参 10g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g 食塩 0.1g ★味噌汁 玉葱 12g 油揚げ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 55g 豚肉 30g ポテト 25g 玉葱 15g 人参 10g キャノー油 1g ハヤシフレーク 8g グリんピース 5g ★野菜サラダ キャベツ 28g アロコリー 10g シーチキン 5g トマト 18.18g ★ひじき煮 乾燥ひじき 2.5g キャノー油 0.2g 水大豆 10g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g グリんピース 3g ★味噌汁 厚揚げ 10g 玉葱 10g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★ごはん 精白米 50g ★鶏肉の甘酢焼き 鶏肉 50g 三温糖 9g 穀物酢 4g 濃口醤油 2g ケチャップ 2g 丸鶏がらスープ 0.3g 小麦粉 3g キャノー油 0.5g 乾燥ひじき 2.5g キャノー油 0.2g 水大豆 10g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g グリんピース 3g ★味噌汁 厚揚げ 10g 玉葱 10g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g														
午後おやつ	★ピザトースト	★マールケーキ	★フルーツ	★高野ラスク	★スイートポテト	★黒糖蒸しパン	★しらすゆかりおにぎり	★バナナ	★市販おやつ	★豆乳きなこプリン	★洋梨ケーキ	★納豆トースト	★お麩ラスク														
	無塩ロール 20g ケチャップ 2g 玉葱 3g ピーマン 5g ベーコン 3g マヨネーズ 5g ★牛乳 ○牛乳 200g	ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.8g キャノー油 3g 三温糖 6g 調製豆乳 15g ココア 0.6g ★牛乳 ○牛乳 200g	りんご 33g ★牛乳 ○牛乳 200g	高野豆腐 4.95g 三温糖 2g 調製豆乳 2g メープルシロップ 2g ★牛乳 ○牛乳 200g	さつま芋 40g キャノー油 1.6g 三温糖 3g 調製豆乳 5g 黒ごま 0.01g ★牛乳 ○牛乳 200g	ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 15g キャノー油 2g 黒ごま 2g ★牛乳 ○牛乳 200g	精白米 35g ゆかり 0.3g しらす干し 2g ★牛乳 ○牛乳 200g	バナナ 33.33g ★牛乳 ○牛乳 200g	きな粉ウエハース 6g ミレービスケット 6g ★牛乳 ○牛乳 200g	調製豆乳 50g 三温糖 10g 水 3g きな粉 0.4g ゼラチン 0.8g ----- 0g きな粉 0.5g ★牛乳 ○牛乳 200g	ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.8g キャノー油 3g 三温糖 6g 調製豆乳 15g 洋梨缶 10g ★牛乳 ○牛乳 200g	麦ロール 17.5g マヨネーズ 5g 挽きわり納豆 12g 刻みのり 0.2g ★牛乳 ○牛乳 200g	おつゆ麩 2g キャノー油 1.5g 三温糖 0.5g きな粉 1g ★牛乳 ○牛乳 200g														

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。

2023年 6月 新福島ちどり保育園献立表

		16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	行事食メニュー
		金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	
乳児朝おやつ	ミレービスケット	動物ビスケット	きな粉ウエハース	うず焼き	のりもの・ミレービスケット	うの花クッキー	ミレービスケット	動物ビスケット	きな粉ウエハース	うず焼き	のりもの・ミレービスケット	こめせんべい・ラムネ	ミレービスケット		
	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	
行事	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい		
	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	
		避難訓練		玉ねぎ皮むき(2・3歳)				絵本シアター 絵本貸し出し		ホットケーキ作り(3・4・5歳)	避難訓練		ミニ音楽会		
昼食	☆ごはん 精白米 50g ★サワラのトマト煮 さわら 40g 食塩 0.1g たまねぎ 20g しめじ 10g 完熟あらごしトマト 20g クチャップ 4g とんかつソース 4g 料理酒 3g パセリ粉 0.1g ★ポテトサラダ 裏ごしポテト 30g きゅうり 7g ロースハム 5g コーン 3g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g ★コンソメスープ 太もやし 12g ベーコン 3g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g	☆ごはん 精白米 50g ★豚肉の生巻炒め 豚肉 30g キャベツ 30g 玉葱 30g ピーマン 8g 赤パブリカ 3g キャノラ油 1g おろししょうが 1.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ★和え物 太もやし 20g ほうれん草 10g しめじ 10g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g ごま油 0.1g ★味噌汁 めくクイン 15g 油揚げ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	～ご当地メニュー仲間～ ★ジュース 精白米 50g あじ 40g 豚肉 20g キャノラ油 1g 人参 7g 油揚げ 3g 刻み昆布 0.5g 干し椎茸 0.3g インゲン 5g 濃口醤油 4g みりん風 1g 三温糖 1g ★ツナと豆腐のチャンプル 木綿豆腐 40g シチン 10g 太もやし 20g ほうれん草 15g 人参 10g 食塩 0.5g 濃口醤油 2g ごま油 1g 花かつお 0.3g 味付もずく 15g 白ねぎ 5g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g ★パイナップル パイナップル 37.5g	★あじの照り焼き丼 精白米 50g あじ 40g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 三温糖 3g キャベツ 20g 刻みのり 0.2g ★ごまマヨ和え ほうれん草 20g 太もやし 15g 人参 5g しめじ 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g マヨネーズ 4g すりごま(白) 0.2g ★味噌汁 南瓜 10g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ★ハンバーグ 豚ミンチ 30g 鶏ミンチ 20g 玉葱みじん 15g 米粉 4g コーン 3g 食塩 0.2g キャノラ油 1g とんかつソース 1g クチャップ 3g ★納豆 納豆 20g ★キャベツ酢の物 キャベツ 30g きゅうり 10g かつお 0.5g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ★豚汁 豚モスライス 8g 大根 10g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ★たらのほろし焼き たら 40g 食塩 0.2g マヨネーズ 4g コーン 3g 濃口醤油 0.2g キャノラ油 0.5g ◇納豆 納豆 20g ★キャベツ酢の物 キャベツ 30g きゅうり 10g かつお 0.5g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ★味噌汁 豚モスライス 8g 大根 10g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ★豚肉の唐揚げ 豚肉 50g 赤魚 40g キャノラ油 5g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノラ油 5g ◇ゆでフロッコリー ブロッコリー 15g 白菜 25g 小松菜 15g 人参 5g 大根 40g ミがんも 8g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ★豆乳スープ ほうれん草 10g コーン 5g 調製豆乳 40g コンソメ 1g 食塩 0.1g 水 25g	☆ごはん 精白米 50g ★白身魚の塩焼き ホキ 40g 塩麹 4g みりん風 3g キャノラ油 1g 食塩 0.2g ウスターソース 5g けチャップ 2.5g 濃口醤油 1g あおのり 0.1g ★ツナサラダ キャベツ 25g ブロッコリー 15g 赤パブリカ 3g シチン 5g 味ぽん 4g ★中華スープ ソフト豆腐 15g ねぎ 2g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★焼きそば 中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノラ油 1g 食塩 0.2g ウスターソース 5g 濃口醤油 0.5g かつおだしパック 0.5g ねぎ 3g ★牛肉の甘辛丼 精白米 50g 牛肉 40g 玉葱 30g たら 40g 料理酒 1g しょうが(おろし) 0.2g 味噌 2g 三温糖 2g 濃口醤油 4g キャノラ油 1g かつおだしパック 0.5g ◇じゃがいもの煮物 ホトト 20g 三温糖 1.5g 濃口醤油 1.5g 太もやし 10g 三温糖 1g 濃口醤油 2g シチン 5g 人参 4g 焼竹輪 5g 三温糖 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g ★すまし汁 しめじ 10g かつお 0.3g 濃口醤油 4g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ★タラの味噌焼き					
	午後おやつ	★ほうれん草煮しパン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 1g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g ほうれん草 3g お好きなソーセージ 2g ★牛乳 ○牛乳 200g	★フルーツ オレンジ 50g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ココアちんすこう 小麦粉 14g 三温糖 6g キャノラ油 6g ココア 0.2g ★牛乳 ○牛乳 200g	★フライドポテト ホトト 50g キャノラ油 5g 食塩 0.1g あおのり 0.1g ★牛乳 ○牛乳 200g	★かぼちゃのスコーン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 食塩 0.1g キャノラ油 4g 調製豆乳 4g 裏ごしかぼちゃ 10g ★牛乳 ○牛乳 200g	★パインケーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g 黄桃缶 15g ★牛乳 ○牛乳 200g	★りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 三温糖 4g 黄桃缶 10g ★牛乳 ○牛乳 200g	★市販おやつ うの花クッキー 8g ミレービスケット 6g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ホットケーキ ホットケーキミックス 16g ベーキングパウダー 0.48g キャノラ油 2g 三温糖 4g 調製豆乳 2.64g メープルシロップ 3.2g ★牛乳 ○牛乳 200g	★じゃが芋みたらし 裏ごしポテト 40g 片栗粉 3g 食塩 0.1g 天かす 1.3g 濃口醤油 1g 片栗粉 0.3g あおのり 0.1g ★牛乳 ○牛乳 200g	★たぬきおにぎり 精白米 35g 三温糖 0.3g かつお 0.5g 三温糖 3g 濃口醤油 1g ココア 0.4g ★お茶 ○ほうじ茶 150g	★ココアクッキー ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 三温糖 3g ココア 0.4g ★牛乳 ○牛乳 200g	★バナナケーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g バナナ 15g ★牛乳 ○牛乳 200g	

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。