



6月の献立



献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	月	鶏汁 じゃこ納豆 メロン 牛乳	フレンチトースト 牛乳	コーンフレーク 牛乳
2	火	豚ミンパワーとんかつ 小松菜のバターソテー ゼリー 牛乳	すいか 牛乳	チーズ 牛乳
3	水	チロリアンサラダ 鶏肉の甘辛煮 オレンジ 牛乳	梅が枝餅 牛乳	さつまいも 牛乳
4	木	みそ風味肉じゃが もやしのごま和え パイン缶 牛乳	切干入りおにぎり 牛乳	プルーン 牛乳
5	金	鮭のチーズピカタ ひじきのミルクサラダ バナナ 牛乳	シリアルおこし 牛乳	野菜チップス 牛乳
6	土	きのこスパゲティ チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
8	月	春雨スープ 昆布とピーマンの炒め煮 オレンジ 牛乳	フロッコリーとツナのパン 牛乳	かんぱん 牛乳
9	火	ししゃも天 切干大根の炒め煮 ミニトマト みかん缶 牛乳	バナナパート 牛乳	ゼリー 牛乳
10	水	カレーポテトサラダ ゆかりひじきふりかけ キウイ 牛乳	夕焼けおにぎり 牛乳	ビスケット 牛乳
11	木	回鍋肉 ごま酢和え もも缶 牛乳	ちんすこう 牛乳	バナナチップス 牛乳
12	金	豆腐ハンバーグ トマトサラダ ゼリー 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	クラッカー 牛乳
13	土	親子丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
15	月	キャベツと豚肉のさっぱりスープ 南瓜のそぼろ煮 メロン 牛乳	アーモンドトースト 牛乳	プルーン 牛乳
16	火	切干大根のまんまるがんも 小松菜の煮浸し ミニトマト バナナ 牛乳	りんごゼリー	野菜チップス 牛乳
17	水	鶏肉のケチャップ煮 とんとんサラダ もも缶 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	チーズ 牛乳
18	木	赤魚の煮つけ ちりめんの酢の物 オレンジ 牛乳	ねぎ焼き 牛乳	さつまいも 牛乳
19	金	夏のオムレツ きゅうりのおかか和え キウイ 牛乳	コーンおにぎり 牛乳	ビスケット 牛乳
		<small>食育の日 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」</small>		
20	土	肉わかめうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	せんべい 牛乳
22	月	ひじきの具だくさんスープにら豚ミンチ オレンジ 牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	かんぱん 牛乳
23	火	赤魚の竜田揚げ 塩昆布和え みかん缶 牛乳	ベリーのムース	コーンフレーク 牛乳
24	水	麻婆なす 三色ナムル メロン 牛乳	蒸しパン 牛乳	おやついりこ 牛乳
25	木	じゃがいもの中華ごま和え 肉団子のケチャップ煮 バナナ 牛乳	きなこだんご 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
26	金	ポークチャップ フロッコリーのおかか和え パイン缶 牛乳	野菜スティック カルピス	おやつソーセージ 牛乳
29	月	カレーライス 福神漬 すいか 牛乳	お誕生日プリン 牛乳	クラッカー 牛乳
30	火	鶏肉のごまがらめ ツナサラダ みかん缶 牛乳	水ようかん 牛乳	ウエハース 牛乳

旬の野菜で...★

夏のオムレツ (大人2人・子ども2人分)

- 【材料】
- 豚ミンチ 150g
 - ミニトマト 6個
 - なす 1/2本(60g)
 - 南瓜 100g
 - とうもろこし 30g (実のみ。缶詰や冷凍でも)
 - ピーマン 1個
 - 卵 4個
 - コンソメ顆粒 3g
 - 塩こしょう 少々
 - オリーブ油 小さじ1
 - ケチャップ 大さじ2

【作り方】

- ①南瓜は3~5mmの薄切りにして、食べやすい大きさに切る。耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで600w3~5分程度柔らかくなるまで加熱する。
- ②なすはいちょう切りにして水に浸けあく抜きをする。ピーマンはワタと種を取り5mm角に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、豚ミンチを炒める。火が通ったら水を切ったなす、ピーマン、とうもろこしを入れて炒め、しんなりしたら①の南瓜を入れ、塩こしょうとコンソメ顆粒を入れる。
- ④ボウルに卵を割り、溶きほぐし③のフライパンに入れ、さっと混ぜ、ミニトマトを散らし、蓋をして、8割程度火が通るまで弱火で焼き、へらなどで1人分ずつに切り、ひっくりかえし、両面火が通るまで焼き、お皿に盛り付け、ケチャップをかける。

旬の食材:



給食だより

安岐保育所 令和8年6月



少しずつ汗ばむことも増えてきました。お外遊びの時などは熱中症の予防のため、適度な水分補給を心掛けるようにしましょう。普段は麦茶やお水で。熱中症が疑われるときや、たくさん汗をかいているときは、塩分や糖分が入ったスポーツ飲料や経口補水液など、場面によって、選ぶようにしましょう。

今月の行事♪ 6月4日~10日は【歯と口の健康週間】です!



歯と口を健康にすることで、病気を寄せ付けない元気な体を作ることができます。そのために、「かむ力」を育てることが大切です。乳歯が生え始める頃からかむ力を育てることで、体の成長や機能の発達にもつながります。また、大人もこどもも歯みがきの習慣をつけて、むし歯予防をしましょう。年に1回は定期健診も受けましょう。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します! ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

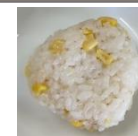
コーンのバターしょうゆおにぎり (大人2人・こども2人分)

【材料】

- 米 2合
- コーン缶 1缶(120g)
(生のとうもろこしなら1本分)
- バター 5g
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1弱
- 乾燥パセリ 適量

【作り方】

- ①米をといて、30分程度水につけて炊飯する。
- ②フライパンを熱し、バターを入れて汁を捨てたコーンを炒める。(生のとうもろこしを使用する場合は、粒を外してから使ってください)
- ③コーンに火が通ったら、しょうゆ・みりんを入れて、さっと炒める。
- ④炊けたごはんに、③のとうもろこしと乾燥パセリを入れてさっくりと混ぜておにぎりにする。



〈おてつだいはいんど〉

・ごはんをませあわせて、おにぎりをつくろう!



7月ごろから旬を迎えるとうもろこしは、甘味があってこどもたちも大好きです。かみかみするのが苦手なお友達は、甘くておいしいとうもろこしでかじりどりの練習をしてみるのもよいかもしれません。



今月の食材 'ミニトマト'



肌の健康を保ったり、紫外線によるシミやくすみの予防してくれるリコピンや、免疫機能を高めるビタミンCがたくさん入っています。ただ、子どもたちが食べる時は、窒息の危険があるので、1/4のサイズに切ったり、食べる時は必ず保護者が見守ってあげるようにしましょう。

旬の食材を選んでたべよう!

旬の食材は、栄養価が高く味が濃いのでおいしいのが特徴です。また、地元に近いものを選ぶと、輸送の時間もかかっていないため、新鮮です。保育所で提供している給食では、国東市で作られている果物やミニトマトは、生産者さんから納品してもらっているものもあります。これからは、夏野菜がおいしくなります。旬のもの食べて、これからの暑さに備えましょう。

今年度も、さくら組さんにすなっぴえんどうのすじ取りやミニトマトのヘタ取りなどの給食のお手伝いをしてもらっています。その他にも保育所で行っている食育の取り組みなどもホームページに掲載していますので、右の二次元コードから確認してみてください。

