

日	曜日	献立名	赤の仲間		黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	蛋白質
			からだをつくる		エネルギーのもとになる	体の調子を整える	kcal	g
1	木	あつあげのまーぼーどうふ ★もやしのごまあえ	牛乳	豚ひき肉・厚揚げ 赤みそ・ちくわ	砂糖・片栗粉・植物油 ごま油・ごま	人参・ネギ・にんにく もやし・生姜・きゅうり	289	17.2
2	金	うめごはん・さかなのあげに レタス・マセドアンサラダ やわらかかにくゼリー	牛乳	白身魚・ハム・チーズ	精白米・ごま・片栗粉 砂糖・マカロニ マヨネーズ・ゼリー	梅干し・人参・生姜 コーン・きゅうり	432	15.4
5	月	とりにくとやさいのさっぱり かぼちゃサラダ	牛乳	ハム・チーズ・鶏肉	マヨネーズ・植物油	かぼちゃ・きゅうり 人参・玉葱・にんにく	299	14.2
6	火	とうふのハンバーグ ささみのちゅうかあえ	牛乳	牛ひき肉・鶏ひき肉 米みそ・鶏ささみ 木綿豆腐	パン粉・砂糖・ごま油	玉葱・人参・きゅうり もやし	262	15.3
7	水	さかなのあじさいあげ はるさめソテー	牛乳	白身魚・鶏卵	薄力粉・揚げ油・春雨 ごま油	コーン・グリーンピース 人参・トマト・レタス	243	10.8
8	木	とうふとチーズのたまごやき ★かみかみサラダ	牛乳	鶏卵・木綿豆腐 チーズ・さきいか	植物油・マヨネーズ ごま	玉葱・人参・ごぼう コーン・きゅうり	221	12.0
9	金	カレーうどん オレンジ	牛乳	豚肉・鶏がらだし 脱脂粉乳	干しうどん・麵・植物油 カレールー	玉葱・人参・ピーマン 生姜・トマトピューレ オレンジ	301	12.1
12	月	とうふのあげだんご ★こまつナサラダ	牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・シーチキン	砂糖・パン粉・片栗粉 揚げ油・マヨネーズ	人参・玉葱・小松菜 キャベツ・コーン	290	11.2
13	火	みそつくね わかめのごまずあえ	牛乳	豚ひき肉・調整豆乳 米みそ	植物油・パン粉・砂糖 ごま・ごま油	玉葱・えのきたけ・人参 きゅうり・生姜・わかめ	247	13.3
14	水	とりのマーメイドやき じゃこピーマン	牛乳	鶏肉・白す干し ちくわ	マーメイドジャム ごま・植物油	生姜・人参・ピーマン	276	16.7
15	木	ぶたにくとたまねぎのカレーいため ポテトサラダ	牛乳	豚肉・ハム	植物油・じゃがいも マヨネーズ	玉葱・人参・ピーマン 小松菜・コーン	278	11.5
16	金	シーフードオムレツ パイナップルサラダ	牛乳	鶏卵・かにかまぼこ ハム・牛乳・シーチキン	バター・植物油・砂糖	玉葱・パセリ・キャベツ パイン缶・きゅうり・トマト	242	11.6
19	月	とりにくのかりんとうがらめ じゃこサラダ	牛乳	鶏肉・しらす干し	片栗粉・植物油・砂糖 ピーナツ・揚げ油 ごま油	生姜・キャベツ・人参 きゅうり	298	20.2
20	火	ポークソテー はるさめサラダ	牛乳	豚肉・ハム	植物油・砂糖・春雨 ビーフン・チュールウ マヨネーズ	玉葱・人参・きゅうり しめじ・トマトピューレ	259	15.4
21	水	★やきにくパスタ フルーツかんでん	牛乳	豚肉	スパゲティ・麵・ごま 植物油・砂糖	玉葱・人参・ピーマン・生姜 にんにく・しめじ・レモン汁 みかん・もも・パイン(缶)	277	11.2
22	木	てんぷら とうみょうのごまマヨネーズあえ	牛乳	白身魚すり身 鶏ささみ・ちくわ	揚げ油・砂糖・ごま マヨネーズ	玉葱・人参・ごぼう ネギ・豆苗・もやし	230	13.4
23	金	ローストチキン もとおか・トマト・フレンチサラダ	牛乳	鶏肉・シーチキン	植物油・砂糖	トマト・キャベツ・人参 きゅうり・パセリ	274	15.9
26	月	あげぎょうざ リャンバンウースー	牛乳	ぎょうざ・ハム・鶏卵	揚げ油・砂糖・ごま油 はるさめ	きゅうり・トマト	268	10.1
27	火	ジャーマンポテトのチーズやき こまつなとひじきのサラダ	牛乳	ウインナー・チーズ シーチキン	じゃがいも・植物油 マヨネーズ・砂糖・ごま	人参・玉葱・パセリ 小松菜・ひじき・コーン	253	9.8
28	水	ジャージャーめん ゆでたまご・あじさいかん	牛乳	豚ひき肉・赤みそ 鶏卵	中華麵・植物油・ごま油 砂糖・片栗粉 オレンジ・グレープジュース	玉葱・人参・ピーマン 干しいたけ・生姜 きゅうり・寒天	288	12.4
29	木	ひじきだんごのスープ ふかしポテト	牛乳	豚ひき肉・鶏卵 煮干しだし	片栗粉・マヨネーズ じゃがいも	ひじき・ネギ・生姜 人参・キャベツ	254	11.1
30	金	シュンユイ やさいソテー	牛乳	白身魚・豚肉	片栗粉・揚げ油・砂糖 ごま・植物油・ごま油	生姜・キャベツ・青ネギ もやし・ピーマン・人参	221	12.6

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

6月は《食育月間》



毎年6月は食育月間です。元岡幼稚園では恵まれた自然環境の中で、生活と遊びを通じ、食に関わる体験を積み重ねながら食べることを楽しみ、感謝する気持ちが育つよう様々な取り組みを行っています。

この機会にご家庭でもお食事の時間などにより一層、「食」を意識されてみてはいかがでしょうか。  
※裏面もご覧ください。

「食育月間」や「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげない日々の声かけも十分な食育です。食事の前は手洗いをする、おはしの持ち方や、よく噛んで食べるなど、ご家庭でできることから取り組んでみてくださいね。

## 食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心



元岡幼稚園の給食室は園舎のほぼ真ん中にあるので調理中の良い匂いが園舎全体に広がります。「いいにおいがするね、きょうのきゅうしょくはなにかな?、おなかすいたー」など子ども達の声が聞こえてきます。また、食材に触れたり、実際に調理しているところを垣間見れたり、「自園調理」ならではの生きた食育ができています。



5月24日のメニュー、「おいものシャキシャキサラダと魚の香味焼き」です。香味焼きにはたっぷりのにんにくと生姜を使います。朝から食欲をそそるいい匂いが広がって給食の時間が待ち遠しいです。食べ残しもほとんどありませんでした。

6月は年長さんが収穫した新じゃがいもをふかしポテトで使用します。また、食欲が落ちてくるこの時期のお誕生会メニューにはさっぱりと「梅ごはん」を取り入れました。

地域の食材として5月に引き続き旬の元岡トマトを使用します。地元でとれる食べ物を知ることには地域を知ることにもつながります。生産者の方々や自然の恵みに対する感謝の気持ちを育む「食育」のひとつになると嬉しいです。