



よていこんだて

令和 7年 6月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定		避難訓練	完全給食 異年齢交流			家族参観
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・とりくとキャベツのみそいため ・えんどうサラダ ・きりぼしだいこんのすましじる ・くだもの	・ごもくやさいつくね ・ごぼうのとさに ・しめじのみそじる ・ゼリー	・チャーハン ・ワタンスープ ・くだもの ごはんはいりません	・さけのケチャップやき ・おからのにつけ ・エリンギのみそじる ・くだもの	・ボークビーンズ ・ゆでアスパラ ・じゃがいもポタージュ ・くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう オレンジむしパン	むぎちゃ ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう きなこボーロ	むぎちゃ ロールパン	
日	9	10	11	12	13	14
予定		個人面談	完全給食 スポーツ教室（年長児）	老人クラブとの交流会	小学校との交流会	おにぎりの日🍱
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・チキンナゲット ・ごまあえ ・かみなりじる ・くだもの	・とうふとぶたにくのしおいため ・きゅうりのナムル ・ふのすましじる ・ゼリー	・ひやしちゅうか ・かぼちゃのあまに ・くだもの ごはんはいりません	・チキンカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	・しろみずかなのあますがけ ・こんにゃくのおかか ・たまねぎのみそじる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう トマトブリッツ	むぎちゃ やきそば	むぎちゃ アメリカンドッグふうケーキ	やさいジュース かぼちゃやきドーナツ	ぎゅうにゅう ビスケット	
日	16	17	18	19	20	21
予定			完全給食 園生児参観 うめっこひろば			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・がんものにつけ ・チンジャオロース ・かぼちゃのみそじる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・はんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・はるまきどんぶり ・ちゅうかスープ ・くだもの ごはんはいりません	・ちくわのかばやき ・ひじきのサラダ ・あぶらあげのみそじる ・ゼリー	・とうふのちゅうかに ・さつまいものあまに ・だいこんのみそじる ・くだもの	・おかかごはん ・ふのみそじる ごはんはいりません
おやつ	あじさいヨーグルト ビスケット	むぎちゃ わかめごはん	むぎちゃ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう せんべい	のむヨーグルト パイ	
日	23	24	25	26	27	28
予定			完全給食 歯科検診			おにぎりの日🍱
未満児主食	ごはん	ごはん	・すたてうどん ・ひじきとじゃがいもの ・にもの ・くだもの 埼玉県の郷土料理 ごはんはいりません	ごはん	ごはん	
昼食	・マーボーなす ・バイクドじゃが ・あおなスープ ・くだもの	・とりのからあげ ・こぎつねサラダ ・もやしのみそじる ・くだもの		・たらのにんじんソースがけ ・ひじきのサラダ ・なすのそぼろいため ・キャベツのみそじる ・くだもの	・なまあげのカレーに ・もやしのサラダ ・さつまいものみそじる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	ぎゅうにゅう せんべい	むぎちゃ かてめし	のむヨーグルト トマトむしパン	ヨーグルト せんべい	
日	30	※献立は都合により変更になる場合があります。 ※今月の果物はバナナ、オレンジ、メロンなどの予定です。				
予定						
未満児主食	ごはん					
昼食	・ほうれんそうオムレツ ・ミートソースパンネ ・わふうコンソメスープ ・くだもの					
おやつ	ぎゅうにゅう マーラカオ					

今月の郷土料理 埼玉

☆すたて

埼玉県川島町（かわじままち）の郷土食で、夏の農家の昼食として親しまれてきた家庭料理を発展させた冷や汁うどんの一種です。

冷たいうどんのつけ汁として、ごまとみそをすり鉢ですり、そこに大葉やきゅうり、みょうがなどを入れ、すってつぶし、「すりたて」で食べていたことからこの名で呼ばれています。栄養豊富で、農作業で汗をかくので水分補給に最適な食べ物だそうです。

☆かてめし

混ぜ合わせるという意味の「糅てる」が語源になっており、米の生産量が少ない地域で米の消費を抑えられるために考えられた料理です。

今月の目標 きちんと手洗いをしよう

