



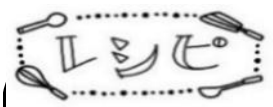
よていこんだて

令和 8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	1	2	3	4	5	6
予定		避難訓練	完全給食 個人面談	個人面談	個人面談	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・なまあげのなんばんづけ ・パンパンジー ・ちゅうかスープ ・くだもの	・チキンナゲット ・ほうれんそうのなっとうあえ ・けんちんじる ・くだもの	・にくみそどんぶり ・はるさめとわかめのスープ ・くだもの ごはんはいりません	・いわしのうめに ・こんぶとれんこんのきんぴら ・じゃがいものみそじる ・くだもの	・ココロやさいのキッシュぶう ・はるさめのソテー ・だいこんのみそじる ・くだもの	・ツナのたきこみごはん ・たまねぎのみそじる ごはんはいりません
おやつ	ぎゅうにゅう ミニクワッサン	ぎゅうにゅう にんじんむしパン	むぎぢゃ きなこパイ	ぎゅうにゅう ざくざくクッキー	フルーチェ せんべい	
日	8	9	10	11	12	13
予定		異年齢交流	完全給食 キッズスポーツ教室(年長児)		小学校連絡会	おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・なまあげのカレーそばろに ・さっぱりポテトサラダ ・なすのみそじる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・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	・たらのにんじんソース ・パリパリサラダ ・カントリースープ ・くだもの	・おやこに ・きりほしだいこんのうめあえ ・しめじのみそじる ・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 ヒスケット	むぎぢゃ たぬきごはん	ぎゅうにゅう こうやとうろのきなこトースト	ぎゅうにゅう アップルケーキ	ヨーグルト せんべい	
日	15	16	17	18	19	20
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	ごはん	ごはん
昼食	・とうふとふたにくのしおいため ・わかめときゅうりのサラダ ・ふのすましじる ・くだもの	・とりにくのレモンふうみあえ ・3しょくナムル ・さつまいものみそじる ・くだもの	・カラフルピラフ ・にんじんスープ ・くだもの ごはんはいりません	・ちくわのいそべあげ ・ごもくに ・あぶらあげのみそじる ・ゼリー	・けいちゃんやき ・えんどうサラダ ・とうふのすましじる ・くだもの 岐阜県の郷土料理	・わかめごはん ・えのきのみそじる ごはんはいりません
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう ツナサラダサンド	むぎぢゃ おたのしみデザート	のむヨーグルト せんべい	むぎぢゃ きんぎょめし	
日	22	23	24	25	26	27
予定		老人クラブとの交流会	完全給食			おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・ごもくやさいつくね ・ごぼうのとき ・しめじのみそじる ・くだもの	・ミートボールカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎぢゃ	・なすのスパゲティ ・コンソメスープ ・ゼリー ごはんはいりません	・さけのメンチカツ ・キャベツのごまあえ ・かぼちゃのみそじる ・くだもの	・あつやきたまご ・なすのそぼろいため ・かみなりじる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	プリン せんべい	ぎゅうにゅう アメリカンドッグふうクッキー	むぎぢゃ そぼろごはん	ぎゅうにゅう スティックパン	ぎゅうにゅう にんじんクッキー	
日	29	30	じめじめとした梅雨の時期がやってきます。気温と湿度があがり、蒸し暑く、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分を取りましょう。また、早寝、早起き、朝ご飯で元気に過ごしましょう。 			
予定						
未満児主食	ごはん	ごはん				
昼食	・とうふのふわふわやき ・ごぼうのごまよこし ・キャベツのみそじる ・くだもの	・いためハンバーグ ・なすのマリネ ・なまあげのみそじる ・くだもの				
おやつ	ぎゅうにゅう こめこりんごタルト	ヨーグルト せんべい				

今月の目標
きちんと手洗いをしよう

※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、あまなつなどの予定です。



肉団子あんかけ (4人分)

- | | | |
|------|------|--|
| 豚ひき肉 | 160g | 1. たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。 |
| たまねぎ | 80g | 2. 油をしいた鍋で1の水分をとばすように炒める。 |
| にんじん | 20g | 3. 2と豚ひき肉、パン粉を合わせ、1人分ずつ成形する。 |
| ピーマン | 12g | 4. オープンで3を焼く。 |
| サラダ油 | 少々 | 5. しょう油と砂糖に味をみながら水を加え、火にかける。沸騰してきたら、水溶き片栗粉を加え、たれを作る。 |
| パン粉 | 12g | 6. 焼きあがった肉団子に5のたれをかける。 |
| しょう油 | 5g | |
| 砂糖 | 4g | |
| 水 | 24g | |
| 片栗粉 | 1.5g | |

今月の予定平均栄養量	以上児	未満児
エネルギー	423kcal	502kcal
塩分	1.8g	1.5g
鉄分	2.3g	2.2g

今月の郷土料理 岐阜県

☆鶏ちゃん焼き
醤油や味噌で味付けした鶏肉をキャベツなどの野菜と一緒に焼いて食べる料理です。家庭料理の定番メニューです。

☆金魚飯
各務原市の特産品であるにんじんを使った炊き込みごはんです。にんじんの赤が金魚に見えることから、この名がついたそうです。