



6月 献立表



令和5年

ナーサリ-新井宿

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	小麦 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え グレープフルーツ 麦茶	お昼のきな粉ラスク 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす きな粉 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 小切粒 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ なら なめこ 昆布 白菜 しらす グリーンピース ほうれん草 もやし わりめ グレープフルーツ	水 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶
2 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 和風チキンローフ 甘酢和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 バン粉 片栗粉 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ さつま芋	干しいたけ 大根 えのき豆 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶
3 土	クラッカー 麦茶	焼肉丼 味噌汁 白菜のお浸し オレンジ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	豚肉 厚揚げ 味噌 かつお節 牛乳	米 砂糖 油 クラッカー	玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく みりん 麦茶	水 こいちしようゆ みりん 麦茶
5 月	ビスケット 麦茶	【歯と口の健康週間】雑穀ご飯 味噌汁 コロケ 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 きび 黒米 さつま芋 コロケ 油 片栗粉 砂糖 せんべい マンナビスケット	干しいたけ キヤベツ 昆布 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんごソース	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶
6 火	ボン菓子 麦茶	【益種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	あじさいゼリー せんべい 牛乳	かつおフレーク 鶏肉 クリーム 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小切粒 油 せんべい ボン菓子	コーン きゅうり トマト 干しいたけ ほうれん草 昆布 大根 人参 さやいんげん メロン ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいちしようゆ 麦茶
7 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭の香り焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	鶏肉のミートソーススパ ゲティ 麦茶	味噌 鮭 納豆 鶏肉	米 スパゲティ 油 砂糖 せんべい	干しいたけ しめじ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ しょうが にんにく トマト ケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩	水 こいちしようゆ みりん 麦茶
8 木	ボン菓子 麦茶	野菜パン ミルクスープ ミートローフ 人参ドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	ひじきご飯 小麦 麦茶	牛乳 スキムミルク 焼ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 煮干し	野菜パン じゃが芋 バン粉 片栗粉 米 ボン菓子	玉ねぎ せり ブロccoli きゅうり 人参 パイナップル ひじき	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 万能つゆ 料理酒
9 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 【給食の鉄人】ささみの梅あんかけ さつま芋の煮物 オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 さつま芋 フルーツパン	干しいたけ 白菜 エリンギ なら 昆布 人参 大根 小松菜 わりめ オレンジ	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶
10 土	チーズ 麦茶	中華丼 オニオンスープ 野菜サラダ パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	人参 干しいたけ もやし チンゲン菜 玉ねぎ せり キャベツ コーン きゅうり パナナ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶
12 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き なめたけ和え パイナップル 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 薄力粉	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 なめ菜 パイナップル コーン 大根	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー
13 火	小麦 麦茶	二色丼 味噌汁 ポトトハムのサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーンフレークパナナ ヨーグルト 牛乳	豚ひき肉 味噌 ロースハム ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	しょうが ほうれん草 焼きのり 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 きゅうり グレープフルーツ パナナ	水 こいちしようゆ 塩 麦茶
14 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁 まぐろ電田揚げ 酢味噌和え チーズ 麦茶	シガートースト 牛乳	高野豆腐 まぐろ電田揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 煮パン 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 大根 人参 わかめ	水 こいちしようゆ 塩 穀物酢 麦茶
15 木	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 野菜の炒め物 オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 小切粒 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 クラッカー	干しいたけ えのき豆 小松菜 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ パプリカ ブロccoli オレンジ レーズン	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
16 金	せんべい 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ パナナ 麦茶	鶏そぼろご飯 小麦 麦茶	ウインナー 鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米 せんべい	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ 白菜 きゅうり コーン パナナ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 こいちしようゆ
17 土	チーズ 麦茶	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め もやしの和え物 グレープフルーツ 麦茶	粉吹き芋 牛乳	豚肉 味噌 牛乳 チーズ	米 油 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 切干大根 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 グレープフルーツ	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
19 月	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 チキンカレー キャベツサラダ ジョア 麦茶	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	鶏肉 ジョア 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 クラッカー せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト オレンジジュース アガー	水 カレール 塩 麦茶
20 火	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の肉豆腐 野菜の炒め物 パイナップル 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 小切粒 油 薄力粉 砂糖 ボン菓子	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 小松菜 パイナップル	水 万能つゆ 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
21 水	チーズ 麦茶	【夏至】あじと生巻の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え メロン 麦茶	水ようかん 牛乳	あじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 チーズ	米 水ようかんの素	しょうが きゅうり 干しいたけ えのき豆 ほうれん草 昆布 白菜 オクラ 人参 メロン	水 料理酒 こいちしようゆ 塩 麦茶
22 木	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	わかめおにぎり 小麦 麦茶	鶏肉 煮干し	米 さつま芋 マーマレード 砂糖	人参 水菜 大根 ブロccoli パナナ わかめ 豆腐の素	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
23 金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわ天 春巻の和え物 オレンジ 麦茶	豆乳ココアプリン せんべい 麦茶	木綿豆腐 味噌 焼き竹輪 豆乳	米 薄力粉 片栗粉 油 春雨 砂糖 せんべい マンナビスケット	干しいたけ 白菜 なら 昆布 チンゲン菜 人参 オレンジ アガー	水 こいちしようゆ 麦茶 ココア
24 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 海藻サラダ チーズ 麦茶	さつま芋のきな粉和え 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ きな粉 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 ボン菓子	干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 人参 もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり わかめ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶 塩
26 月	蒸しさつま芋 麦茶	鶏肉の味噌炒め ずまし汁 小松菜と油揚げの和え物 パイナップル 麦茶	いちごミルクかん せんべい 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 小切粒 いちごジャム せんべい さつま芋	玉ねぎ しょうが グリーンピース 干しいたけ チンゲン菜 昆布 小松菜 大根 人参 パイナップル 栗栗	水 みりん 料理酒 こいちしようゆ 塩 麦茶
27 火	小麦 麦茶	肉野菜うどん ツナとじゃが芋の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	ピラフ 麦茶	豚肉 かつおフレーク ロースハム 煮干し	うどん じゃが芋 油 砂糖 米 無塩バター	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 パプリカ さやいんげん グレープフルーツ 玉ねぎ せり	水 こいちしようゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素
28 水	人参煮 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ チキンナゲット ブロccoliのサラダ パナナ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 押し麦 バン粉 薄力粉 油 砂糖 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ コーン ブロccoli もやし 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 みりん こいちしようゆ
29 木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 さららの磯辺焼き 大根とさつま揚げの煮物 チーズ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 さわら さつま揚げ チーズ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 せんべい	干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ 昆布 焼きのり 大根 人参 チンゲン菜	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
30 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜炒め 和風マヨ和え オレンジ 麦茶	フルーツきんとん 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 じゃが芋	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり オレンジ レーズン	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平均量	559	21.2	16.3	269	1.5
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
児 平均量	462	17.6	13.3	239	1.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



6月 献立表【完了期】



令和5年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの和え物 グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす きな粉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 薄力粉	干しいたけ なめこ 昆布 白黒 グリーンピース ほうれん草 もやし グレープフルーツ	麦茶 水 万龍つゆ こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
2 金	蒸しさとま芋 麦茶	軟飯 味噌汁 和風チキンローフ 甘酢和え パナナ 麦茶	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	さとま芋 米 パン粉 片栗粉 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 大根 えのき茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	麦茶 水 万龍つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
3 土	ボン菓子 麦茶	焼肉丼 味噌汁 白菜のお浸し オレンジ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	豚肉 厚揚げ 味噌 かつお節 牛乳	ボン菓子 米 砂糖 油	玉ねぎ ビーマン 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 白黒 人参 オレンジ りんごジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん
5 月	ビスケット 麦茶	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト 赤ちゃんせんべい 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	マンナビスケット 米 さとま芋 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 赤ちゃんせんべい	干しいたけ キヤベツ 昆布 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんごソース	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩
6 火	ボン菓子 麦茶	【苺種】野菜炒めしらす汁 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	あじさいゼリー 赤ちゃんせんべい 牛乳	かつおフレーク 鶏肉 牛乳	ボン菓子 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小切粒 油 赤ちゃんせんべい	コーン きゅうり トマト 干しいたけ ほうれん草 昆布 大根 人参 さやいんげん メロン ぶどうジュース アガー りんごジュース	麦茶 水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ
7 水	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏の香り焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	鶏肉のミートソーススパ グレイプフルーツ 麦茶	味噌 鮭 納豆 鶏肉	赤ちゃんせんべい 米 スパゲティ 油 砂糖	干しいたけ しめじ 長ねぎ 小松菜 グレープフルーツ 玉ねぎ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん トマトケチャップ チキンソースの素 料理酒 塩
8 木	ボン菓子 麦茶	野菜パン ミルクスープ ミートローフ 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ	ボン菓子 野菜パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 米	玉ねぎ バセリ ブロッコリー きゅうり 人参 パナナ ひじき	麦茶 水 チキンソースの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 万龍つゆ 料理酒
9 金	人参煮 麦茶	軟飯 味噌汁 【給食の献立】ささみの野菜あんかけ さとま芋の煮物 オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	砂糖 米 片栗粉 さつま芋 フルーツパン	人参 干しいたけ 白黒 エリンギ 昆布 大根 小松菜 オレンジ	水 麦茶 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万龍つゆ
10 土	チーズ 麦茶	中華丼 オニオンスープ 野菜サラダ パナナ 麦茶	ジャム蒸しパン 牛乳	チーズ 豚肉 牛乳	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	人参 干しいたけ もやし チンゲン菜 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン きゅうり パナナ りんごソース	麦茶 水 チキンソースの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん ペーキングパウダー
12 月	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	砂糖 米 さつま芋 薄力粉	大根 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 オレンジ コーン	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 小松菜 人参 なめ茸 オレンジ コーン ペーキングパウダー
13 火	赤ちゃんせんべい 麦茶	二色丼 味噌汁 ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	バナナヨーグルト 牛乳	豚ひき肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 焼きのり 干しいたけ 白黒 長ねぎ 昆布 きゅうり グレープフルーツ パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩
14 水	蒸しさとま芋 麦茶	軟飯 すまし汁 かれのいれ煮付け 酢味噌和え チーズ 麦茶	シュガートースト 牛乳	高野豆腐 かいり 味噌 チーズ 牛乳	さとま芋 米 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 大根 人参 わかめ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 万龍つゆ 穀物酢
15 木	ボン菓子 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 野菜の塩炒め オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	ボン菓子 米 小切粒 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ パプリカ ブロッコリー オレンジ レーズン	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 ペーキングパウダー
16 金	赤ちゃんせんべい 麦茶	スバゲティナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ パナナ 麦茶	鶏そぼろ軟飯 麦茶	鶏肉	赤ちゃんせんべい スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ 白黒 きゅうり コーン パナナ	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンソースの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
17 土	チーズ 麦茶	軟飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め もやしの和え物 グレープフルーツ 麦茶	ふかし芋 牛乳	チーズ 豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 切干大根 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 グレープフルーツ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん
19 月	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが煮 キャベツサラダ オレンジ 麦茶	オレンジゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ トマト オレンジ オレンジジュース アガー	麦茶 水 チキンソースの素 塩 万龍つゆ みりん
20 火	ボン菓子 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の肉豆腐 野菜の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	ボン菓子 米 小切粒 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 小松菜 グレープフルーツ	麦茶 水 万龍つゆ 塩 チキンソースの素 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
21 水	チーズ 麦茶	【夏至】しらすの混ぜ軟飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 白菜のおかか和え メロン 麦茶	ボン菓子 牛乳	チーズ しらす 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 オレンジ	米 ボン菓子	きゅうり 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 白黒 人参 メロン オレンジ	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
22 木	人参煮 麦茶	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳	砂糖 米 さつま芋 マーマレード	人参 大根 ブロッコリー パナナ わかめご飯の素	水 麦茶 チキンソースの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング
23 金	ビスケット 麦茶	軟飯 味噌汁 たらの煮付け 春雨の和え物 オレンジ 麦茶	豆乳プリン 赤ちゃんせんべい 麦茶	木綿豆腐 味噌 たら 豆腐	マンナビスケット 米 砂糖 春雨 油 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 白黒 昆布 チンゲン菜 人参 オレンジ アガー	麦茶 水 万龍つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ
24 土	ボン菓子 麦茶	軟飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 海藻サラダ チーズ 麦茶	さとま芋のきな粉和え 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ きな粉 牛乳	ボン菓子 米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋	干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 人参 もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり わかめ	麦茶 水 万龍つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩
26 月	蒸しさとま芋 麦茶	鶏肉の味噌炒め ずまし汁 小松菜と油揚げの和え物 グレープフルーツ 麦茶	いちごミルクかん 赤ちゃんせんべい 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	さとま芋 米 油 砂糖 小切粒 いちごジャム 赤ちゃんせんべい	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 昆布 小松菜 大根 人参 グレープフルーツ 寒天	麦茶 水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
27 火	ボン菓子 麦茶	肉野菜うどん ツナとじゃが芋の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	ピラフ 麦茶	豚肉 かつおフレーク	ボン菓子 うどん じゃが芋 油 砂糖 米 無塩バター	白黒 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 パプリカ さやいんげん グレープフルーツ 玉ねぎ バセリ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 チキンソースの素
28 水	人参煮 麦茶	軟飯 コンソメスープ 焼きチキンナゲット ブロッコリーのサラダ パナナ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	砂糖 米 パン粉 薄力粉 油 さつま芋	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン ブロッコリー もやし パナナ	水 麦茶 チキンソースの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 みりん こいくちしょうゆ
29 木	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 かれのいれ焼 大根の煮物 チーズ 麦茶	パンケーキ 牛乳	味噌 かいり チーズ 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 白黒 わかめ 長ねぎ 昆布 焼きのり 大根 人参 チンゲン菜	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万龍つゆ ペーキングパウダー
30 金	蒸しじゃが芋 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜炒め 和風マヨ和え オレンジ 麦茶	フルーツきんとん 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	じゃが芋 米 油 ノンエッグマヨネーズ さとま芋 砂糖	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり オレンジ レーズン	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
※ 目標量	0				
※ 7月 平均量	356	13.4	8.8	154	1

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



日	初期		中期		後期	
	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
1	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	きな粉おじや	お粥 スープ 豆腐のだし煮 ほうれん草のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 ほうれん草の煮物	きな粉軟飯 たらとじゃが芋の煮物
2	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	キャベツおじや	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	軟飯 豆腐とキャベツの煮物
3	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	白菜おじや	お粥 スープ お葱と小松菜のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お葱と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 しらすと白菜の味噌煮
5	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	人参おじや ヨーグルト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや ヨーグルト	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	人参軟飯 ヨーグルト
6	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	ほうれん草おじや	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ しらすと人参のケチャップ煮 スティック大根	軟飯 お葱とほうれん草の煮物
7	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	キャベツおじや	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	鮭と野菜入りスバゲティ
8	お粥 スープ フロコリーペースト じゃが芋ペースト	玉ねぎおじや	野菜パン粥 スープ お葱とフロコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ お葱とフロコリーのミルク煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と玉ねぎのケチャップ煮
9	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	小松菜おじや	お粥 スープ かれいと大根のだし煮 さつま芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと大根の煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物
10	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	じゃが芋おじや	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物
12	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	さつま芋おじや	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 キャベツのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 チーズ入りさつま芋団子
13	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	白菜おじや	お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろと白菜の煮物
14	お粥 スープ 人参ペースト かれいペースト	パン粥 スープ 玉ねぎのだし煮	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	パン粥 スープ 玉ねぎのだし煮	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 スティック大根	スティックパン スープ お葱と玉ねぎのミルク煮
15	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	フロコリーおじや	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	フロコリーおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとフロコリーの煮物
16	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	白菜おじや	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	スバゲティナポリタン風 スープ スティックじゃが芋	軟飯 たらと白菜の煮物

日	初期		中期		後期	
	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
17 土	お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	じゃが芋おじや	軟飯 スープ お糰と玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	お粥 スープ お糰と玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	軟飯 スープ お糰と玉ねぎの味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
19 月	お粥 スープ かはいと人参ペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ かはいとキャバベツのだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ かはいとキャバベツのだし煮 人参のだし煮	軟飯 スープ かはいとキャバベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
20 火	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	人参おじや	お粥 スープ お糰と小松菜のだし煮 大根のだし煮	お粥 スープ お糰と小松菜のだし煮 大根のだし煮	軟飯 味噌汁 お糰と小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 豚肉団子と人参の煮物
21 水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	ほうれん草おじや	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 しらすとほうれん草の煮物
22 木	お粥 スープ プロッコリーペースト 豆腐ペースト	大根おじや	お粥 スープ 豆腐とプロッコリーのだし煮 さつま芋のだし煮	お粥 スープ 豆腐とプロッコリーのだし煮 さつま芋のだし煮	軟飯 スープ 豆腐とプロッコリーのミルク煮 スティックさつま芋	軟飯 鶏そぼろと大根の煮物
23 金	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	白菜おじや	お粥 スープ お糰と人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	お粥 スープ お糰と人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	軟飯 味噌汁 お糰と人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 たらと白菜の煮物
24 土	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	キャバベツおじや	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックさつま芋	青のり軟飯 高野豆腐とキャバベツの煮物
26 月	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	小松菜おじや	お粥 スープ しらすと大根のだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ しらすと大根のだし煮 人参のだし煮	軟飯 スープ しらすと大根の味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物
27 火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	じゃが芋おじや	お粥 スープ 豆腐と野菜入りくたくたうどん 白菜のだし煮	お粥 スープ 豆腐と野菜入りくたくたうどん 白菜のだし煮	豆腐と野菜入り煮込みうどん 白菜の煮物	軟飯 たらとじゃが芋の煮物
28 水	お粥 スープ キャバベツペースト プロッコリーペースト	さつま芋おじや	お粥 スープ 鶏そぼろとキャバベツのだし煮 プロッコリーのだし煮	お粥 スープ 鶏そぼろとキャバベツのだし煮 プロッコリーのだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャバベツのケチャップ煮 プロッコリーの煮物	軟飯 チーズ入りさつま芋団子
29 木	お粥 スープ 人参ペースト かはいペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ かはいと人参のだし煮 大根のだし煮	お粥 スープ かはいと人参のだし煮 大根のだし煮	軟飯 味噌汁 かはいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 お糰と玉ねぎの煮物
30 金	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	キャバベツおじや	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 豆腐とキャバベツの煮物

初期のポイント

重湯を3さし程度食べられるようになったら、じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなどを柔らかく茹でてなめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどのばしたものをゆっくり進めていきます。

中期のポイント

食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（お粥）・たんぱく質源（白身魚・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源（野菜）を組み合わせて進めていきます。

後期のポイント

食べむらや、味の好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせて、ゆっくりと進めていきましょう。赤ちゃんの味覚の幅が広がって、食習慣をつくるうえで大切な時期です。





6月 献立表【補食・夕食】



ナーサリー新井宿

令和5年

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	朝食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ピーマン野菜ソテー 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 ビニロン 油	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 しよが たらこ 人参 わかめ 豆腐の素	水 塩 料理酒 こいちしよゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
2 金	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 もやしサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	さば 味噌	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ ほうれん草 昆布 しよが もやし 人参 コーン	水 こいちしよゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
3 土	チャーハン 野菜スープ 野菜炒め 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚ひき肉	米 油 せんべい	人参 長ねぎ グリンピース えのき菜 テンゲン菜 フロccoli 玉ねぎ バナナ	水 チキンスープの素 こいちしよゆ 塩 麦茶
5 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 春雨の和え物 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 砂糖 春雨 油	干しいたけ 白滝 わかめ たらこ 昆布 人参 きゅうり	水 こいちしよゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 万能つゆ 麦茶 塩
6 火	焼き鶏丼 味噌汁 キャベツの和風マヨ和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉 塩揚げ 味噌	米 さつまい ノンエッグマヨネーズ	焼きのり 干しいたけ えのき菜 昆布 キャベツ もやし 人参 わかめ 豆腐の素	水 万能つゆ みりん こいちしよゆ 塩 麦茶
7 水	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根サラダ 麦茶	青のりご飯 麦茶	木綿豆腐 味噌 豚肉	米 油 砂糖	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ビーマン 大根 人参 青のり	水 こいちしよゆ 塩 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
8 木	あんかけうどん テンゲン菜の海苔和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	豚肉	うどん 油 砂糖 片栗粉 クラッカー	人参 小松菜 しめじ 長ねぎ テンゲン菜 キャベツ 焼きのり グレープフルーツ	塩 こいちしよゆ 水 麦茶
9 金	ご飯 すまし汁 豚肉のソース炒め フロccoliの味噌和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	高野豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖	干しいたけ えのき菜 ほうれん草 昆布 長ねぎ 人参 ビーマン フロccoli	水 こいちしよゆ 塩 中濃ソース 麦茶 みりん
10 土	ご飯 味噌汁 かれのい焼き じゃが芋のおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 かれい かつお節	米 小切粒 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 人参 さやいんげん	水 万能つゆ みりん こいちしよゆ 塩 麦茶
12 月	ご飯 味噌汁 豚肉とさつまいの煮物 甘酢和え 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 豚肉 しらす	米 さつまい 砂糖	干しいたけ 人参 わかめ テンゲン菜 昆布 大根 きゅうり	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいちしよゆ 麦茶
13 火	ご飯 野菜スープ 鶏肉の甘辛煮 ナムル 麦茶	青のりご飯 麦茶	鶏肉	米 油 砂糖	キャベツ 切干大根 しめじ 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 青のり	水 チキンスープの素 こいちしよゆ みりん 麦茶 塩
14 水	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	鶏肉	米 じゃが芋 マーマレード ノンエッグマヨネーズ	人参 ほうれん草 白菜 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 こいちしよゆ 料理酒 麦茶
15 木	ご飯 味噌汁 たらこの照り焼き テンゲン菜のお浸し 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 たら かつお節	米 さつまい	干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 テンゲン菜 もやし 人参	水 万能つゆ みりん こいちしよゆ 塩 麦茶
16 金	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじきの煮物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉 味噌 塩揚げ	米 砂糖 せんべい	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 ひじき しらす 人参 グリンピース オレンジ	水 こいちしよゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
17 土	ツナピラフ コンソメスープ きゅうりと鶏ささみのサラダ 麦茶	ミニツナピラフ 麦茶	かつおフレーク 鶏肉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 バセリ しめじ コーン きゅうり 白菜	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
19 月	ご飯 味噌汁 豚肉の生煮焼 切干大根の和え物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉	米 油 砂糖	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ ビーマン しよが 切干大根 わかめ 人参 ゆかり	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいちしよゆ 麦茶
20 火	ご飯 コンソメスープ 鮭のマヨネーズ焼き ブレンヂサラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	鮭 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	しめじ コーン テンゲン菜 キャベツ きゅうり 人参	水 チキンスープの素 塩 料理酒 こいちしよゆ みりん 穀物酢 麦茶
21 水	ご飯 味噌汁 焼肉の風味炒め ふかし芋 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 小切粒 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ビーマン しよが にんにく 青のり わかめ 豆腐の素	水 こいちしよゆ みりん 塩 麦茶
22 木	ご飯 すまし汁 さわらのみりん焼き 味噌マヨ和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	高野豆腐 さわら 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 こいちしよゆ 塩 みりん 麦茶
23 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め ふかしさつまい 麦茶	さつまいご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 油 砂糖 さつまい	干しいたけ もやし わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
24 土	そぼろ丼 味噌汁 白菜のしらす和え 麦茶	ミニそぼろ丼 麦茶	豚ひき肉 味噌 しらす	米 油 砂糖	長ねぎ 焼きのり 干しいたけ 玉ねぎ えのき菜 たら 昆布 白菜 人参	水 こいちしよゆ 麦茶
26 月	ご飯 味噌汁 白身魚の和風パン粉焼き キャベツの和え物 麦茶	コーンご飯 麦茶	高野豆腐 味噌 かれい	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 にんにく しよが キャベツ きゅうり 人参 コーン	水 こいちしよゆ 塩 料理酒 塩 麦茶
27 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の鹽辺焼き 大根サラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	塩揚げ 味噌 鶏肉	米 さつまい ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ しめじ 昆布 焼きのり 大根 人参 テンゲン菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
28 水	味噌豚丼 すまし汁 ピーマンの和え物 麦茶	ミニ味噌豚丼 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 小切粒 ビーフン	長ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ えのき菜 小松菜 昆布 きゅうり	水 料理酒 こいちしよゆ 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
29 木	ご飯 コンソメスープ チキンソテー ケチャップマカロニ 麦茶	おかかご飯 麦茶	鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 薄力粉 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 バセリ 人参 コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいちしよゆ
30 金	ご飯 味噌汁 たらこのおろし煮 もやしの酢の物 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 たら しらす	米 砂糖	干しいたけ 長ねぎ テンゲン菜 昆布 大根 もやし 人参 バナナ	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 塩 こいちしよゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
夕					
夜					
全 日 平均量	463	10.7	9.6	69	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい食米を使用しています。

ぱくぱく だより

2023年
6月号



アジサイの花が色づき始め、梅雨の時期となりました。気温と湿度が高くなり、食欲も低下しがちです。こまめな水分補給とバランスの良い食事で元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です。食育とは、生活の基礎作りに役立つ、基本的な食事を学ぶ教育です。子どもから大人まであらゆる世代で食育は大切です。特に幼少期から食育と触れ合うことは、今後の食に対する興味を引き出す上で重要です。正しい姿勢で食べる、食事の挨拶、箸の持ち方など基本的なマナーは家族との食事の中で身につけることが出来ます。また、食材の買い物をする中で、食に関する知識を得られたり、料理の手伝いをする体験から、苦手なものを克服することにも繋がります。ご家庭でも身近なところから食育に取り組んでみましょう。

《毎月19日は食育の日です》



噛むことの大切さ



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

ご飯やおやつを食べる時、よく噛んでいますか？最近では食生活の変化から硬い物を食べることが少なくなり、子どもの噛む力が弱くなっているといわれています。

よく噛んで食べることであごの発達を助け、食べ物の消化吸収に必要な唾液の分泌を促進します。唾液は、口の中を清潔に保ち、虫歯を予防してくれます。また、噛むことで脳が刺激されて血液の流れが活性化されることにより、集中力の向上、リラックス効果、ストレス軽減などがみられます。普段からよく噛んで食べることを意識していきましょう。

《ミルクケアからお知らせ》

この度、株式会社ミルクケアの運営するホームページ『こどもみる』（<https://kodomo-meal.jp/>）を全面的にリニューアルいたしました。

子どもの成長を支え、子どもの食に関わるみなさん、おいしく食べて元気に育つこどもたちに、これまで以上に役立つ情報や便利なサービスをお届けするホームページを目指して、デザインとページの構成を見直し、新規機能を追加いたしました。

これからも、内容の充実を図るとともに、分かりやすく最新の情報を発信してまいります。今後とも、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



こよみ

今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

芒種（ぼうしゅ） 6月6日頃

稲や麦など実の殻に針状の毛「芒（のぎ）」がある穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌（もず）が鳴き始めます。

夏至（げし） 6月21日頃

暦の上では夏にあたりますが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えが繁忙を極めます。一年の中で最も昼間が長い日です。

車麩のチャンプルー

《約4人分》

・車麩	20g	・油	小さじ2
・豚こま肉	80g	・しょうゆ	大さじ2
・玉ねぎ	小1個	・砂糖	小さじ1/2
・人参	小1/2本	・みりん	大さじ2
・ピーマン	1/2個		

☆上記は参考動画の分量とは異なります。



《作り方》

- ①車麩は水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
- ②玉ねぎは半割り5mmのスライス、人参は短冊切り、ピーマンは半割りの細切りにします。
- ③鍋に油をひき、玉ねぎ、人参、ピーマンを炒め、少しやわらかくなったら豚肉を加えて炒めます。
- ④豚肉の色が変わったら調味料を入れて味付けをします。
- ⑤車麩を加えて弱火で火を通したら完成です。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

