

6月こんだて表		あかの食品 血や肉になるもの	みどりの食品 体の調子を整えるもの	さいろの食品 熱や力になるもの	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて 欲しい食品
2月	わかめごはん 手まりシューマイ 即席漬 け けんちん汁	豚肉 ホタテ 豆腐 油揚げ	わかめ 玉ねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり 人参 大根 こ んにやく 長ねぎ	精白米 片栗粉 しゅう まいの皮 じゃがいも	401	1.5	きのこ 類
3火	食パン 魚のオーロラソースかけ ビーンズサラダ 豆乳スープ 果物	魚 大豆 ベーコン 豆乳	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 青 菜 玉ねぎ しめじ 果物	食パン 油 じゃがいも	380	2.2	卵類
4水	野沢菜チャーハン（卵入り） さっぱりあえ わかめスープ 果物	焼豚 卵 豆腐	野沢菜 人参 キャベツ きゅうり わかめ 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 果物	精白米 油 砂糖	352	2.0	芋類
5木	ツナの和風スパゲッティ 野菜たっぷり スープ フルーツヨーグルト	ツナ ベーコン ヨー グルト	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 青 菜 のり キャベツ えのき 果物	スパゲッティ 油 じゃ がいも	424	1.9	豆・大 豆製品
6金	【まごわやさしい献立】ごはん 魚のごま フライ風 じゃがいものカレーきんぴら まめまめみそ汁	魚 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 打ち豆	人参 さやいんげん 青菜 しめじ 長ねぎ わかめ	精白米 パン粉 ごま じゃがいも 油	443	1.7	淡色野 菜
9月	あじさいごはん たまごやき おかかあえ じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮	卵 鯉節 生揚げ 豚 肉	きぬさや キャベツ もやし 青菜 人参 玉ねぎ しらたき グリンビー ス	精白米 じゃがいも 砂 糖	407	2.2	きのこ 類
10火	食パン ミートボールのスープ ひじきのサラダ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ 青 菜 しめじ トマト缶 ひじき キャ ベツ きゅうり コーン	食パン 片栗粉 じゃが いも 砂糖 油	368	2.2	魚介類
11水	ごはん 魚の生姜煮 ごま酢あえ みそ汁 果物	魚 ちくわ 油揚げ	しょうが 青菜 キャベツ きゅうり みかん缶 なす 人参 えのき わか め 長ねぎ 果物	精白米 砂糖 ごま じゃがいも	416	2.0	肉類
12木	長崎ちゃんぽん かぼちゃサラダ 果物	豚肉 いか えび な ると 豆乳 ハム	キャベツ もやし 人参 長ねぎ き くらげ にんにく 生姜 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 果物	中華麺 油	434	2.4	芋類
13金	ごはん 鶏のカレー揚げ コールスローサラダ 切干大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ 打ち豆	しょうが キャベツ きゅうり コー ン 人参 切干大根 玉ねぎ	精白米 砂糖 上新粉 片栗粉 油 じゃがいも	413	1.3	緑黄色 野菜
16月	ごはん きりざい 海藻サラダ 豚汁	納豆 ツナ 豚肉 豆 腐	野沢菜 たくあん 人参 のり 海藻 サラダ キャベツ きゅうり しらた き 長ねぎ ごぼう	精白米 ごま 砂糖 油 じゃがいも	378	1.3	きのこ 類
17火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 果物 お茶	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマトピューレ ブロッコリー キャ ベツ きゅうり コーン 果物	精白米 油 じゃがいも 砂糖	457	1.6	海藻類
18水	【カミカミ献立】マーボー生揚げ丼 ゆかりあえ かきたまスープ	生揚げ 豚肉 卵	しいたけ たけのこ 人参 長ねぎ にんにく 生姜 にら きゅうり キャベツ 玉ねぎ 青菜 きくらげ	精白米 砂糖 片栗粉 油	443	2.2	魚介類
19木	五目うどん 和風ポテトサラダ 果物	鶏肉 ちくわ 油揚げ ツナ	人参 長ねぎ しめじ 青菜 たけの こ 玉ねぎ のり 果物	うどん じゃがいも ご ま	367	2.4	豆・大 豆製品
20金	ごはん 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁	魚 大豆 豆腐 油揚 げ	ひじき 人参 しらたき きぬさや 玉ねぎ キャベツ	精白米 油 砂糖	417	1.5	淡色野 菜
23月	ごはん とらねこふりかけ 五色和え 肉豆腐 果物	ツナ 豆腐 豚肉	切干大根 ひじき キャベツ もやし 青菜 人参 コーン 玉ねぎ いんげ ん しいたけ しらたき 果物	精白米 砂糖 油 ごま	418	1.6	卵類
24火	ドライカレーサンド（おから入り） パインサラダ コンソメスープ ヨーグル ト	豚肉 おから ベーコ ン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり バイン缶 干しぶどう 青 菜	コッペパン 油 じゃが いも	398	2.5	芋類
25水	ごはん 魚の甘酢がらめ カリカリきゅうり みそ汁	魚 豆腐	しょうが 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン きゅうり えのき わかめ 長ねぎ	精白米 片栗粉 じゃが いも 油 砂糖	397	1.8	肉類
26木	ジャージャー麺 しょうゆフレンチ 果物 お茶	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし 果物	中華めん 油 砂糖 片 栗粉	349	1.8	豆・大 豆製品
27金	ごはん 魚のみそ煮 磯香あえ すまし汁 果物	魚 かまぼこ 豆腐	しょうが キャベツ もやし 人参 のり 青菜 長ねぎ しめじ 果物	精白米 砂糖	377	1.9	果実類
30月	ごはん 鶏の甘辛煮 豆もやしのナムル みそ汁	鶏肉 ハム 豆腐	しょうが 大豆もやし 青菜 きゅう り 人参 玉ねぎ わかめ	精白米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	359	1.8	きのこ 類

★ 6月は食育月間です！
★ おやつレシピ紹介
「骨太！いわしっ子おにぎり」

裏面もご覧ください。



* エネルギー表示は3歳以上児の屋食分の数字です
(1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)。
* この献立のほかに、3歳以上児には3時のおやつ、1～2歳児には
10時と3時のおやつがあります。
* 保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。
* 旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。





6月は食育月間です!



生活の中で大切にしたい食育のポイントです。

食育を難しく考えすぎず、ご家庭でもできることからチャレンジしましょう♪

朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんには体温をあげ、頭やからだを目覚めさせる役割があります。朝ごはんをしっかり食べて、1日元気に活動しましょう!



一緒に食事を楽しみましょう

子どもと一緒に食卓を囲み、会話しながら楽しく食事をする、協力して食事の準備をするなど、家族との楽しい時間の中で、食事を楽しみにする気持ちを育てましょう。



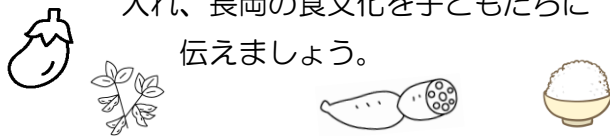
食事のマナーを身につけよう

食べている時の姿勢や食べ方、箸やスプーンの持ち方など、子どもの年齢にあわせたマナーを身につけられるよう意識してみましょう。



地域の食文化を取り入れよう

長岡はおいしい食べ物や料理がたくさん! 長岡野菜や地元食材、郷土料理を食卓に取り入れ、長岡の食文化を子どもたちに伝えましょう。



さがしてみよう!

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

日本人が昔から食べてきた伝統的な食事は、バランスよく栄養がとれるだけでなく、生活習慣病の予防にもなります。意識してとるようにしましょう。

ま まめ類



ご ごま



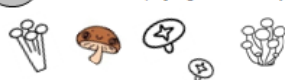
や やさい



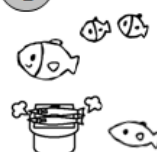
わ わかめなどの海藻類



し しいたけなどきのこ類



さ さかな



い いも



★おやつレシピ紹介

▲ 骨太! いわしっ子おにぎり(以上児おやつ1人分) ▲

精白米 : 30g(ごはんにすると70gくらい)

いわしの削り節 : 0.5g

しらす(またはちりめんじゃこ) : 2g

ごま : 0.5g

しょうゆ : 1g

具はそのままごはんに入れてもいいですが、乾煎りすると香ばしくなります。

いわしはかつお節よりもカルシウムが豊富!

