令和５年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

６月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前（3歳未満児）	午後
1	木	チリコンカンライス コールスローサラダ　コンソメスープ	米　菜種油　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃが芋	豚挽肉　大豆 ベーコン　牛乳	玉葱　人参　青ﾋﾟｰﾏﾝ　とうもろこし　ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり とうもろこし　ぶなしめじ　ﾌﾙｰﾁｪの素(ﾋﾟｰﾁ)　黄桃(缶)	塩　ケチャップ　濃口ソース カレー粉　野菜ブイヨン	牛乳	お茶 ピーチ入りフルーチェ
2	金	かみかみわかめご飯　炒り鶏 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのごま酢あえ　<カミカミメニューの日>	米　じゃが芋　菜種油　三温糖 すりごま　かぼちゃボーロ　星っこ	かむわかめご飯の素　鶏もも肉 牛乳　ぶんちゃんのこざかな君	人参　たけのこ　ごぼう　板こんにゃく　干椎茸 さやいんげん　キャベツ　とうもろこし	削り節　しょうゆ みりん　酒　米酢	牛乳	牛乳　小魚(以上児) かぼちゃボーロ(未満児)　星っこ
3	土	ジャムサンド　ソーセージ みかんゼリー　牛乳	米粉パン	緑黄色野菜入りｿｰｾｰｼﾞ 牛乳	**ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ** 国産みかんゼリー		牛乳	
5	月	白飯　酢鶏 ビーフン入り中華スープ	米　かたくり粉　菜種油　じゃが芋　三温糖　ビーフン 元気小粒揚げ　紫芋ふんわりせんべい	鶏もも肉　牛乳	生姜　玉葱　人参　青ピーマン 干椎茸　キャベツ　えのきたけ	しょうゆ　酒　米酢 中華だしの素　野菜ブイヨン　塩	牛乳	牛乳　元気小粒揚げ 紫芋ふんわりせんべい
6	火	中華あんかけうどん　平つくね マスカットゼリー	干しうどん　菜種油　三温糖 かたくり粉　米	豚平切肉　ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくね 牛乳　焼きのり	玉葱　人参　緑豆もやし　チンゲンツァイ 干椎茸　おいしいﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ　ゆかり	塩　しょうゆ　野菜ブイヨン 中華だしの素	牛乳	お茶 ゆかりおにぎり
7	水	菜めし　煮魚　お浸し あわせみそ汁	米　三温糖　じゃが芋 きなこせんべい	赤魚　ミックスみそ　牛乳	菜めし　生姜　チンゲンツァイ　玉葱 人参　ねぎ　オレンジ	酒　みりん　しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳　オレンジ きなこせんべい
8	木	白飯　キャベツと豚肉の味噌炒め すまし汁　キャンディチーズ	米　菜種油　三温糖　たま麩(焼麩) お米で作ったﾊﾟﾌｽﾅｯｸｿｰｽ味　元気ミニいも花子	豚平切肉　厚揚げ　豆みそ　わかめ ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ　牛乳	キャベツ　人参　ねぎ　生姜 えのきたけ　玉葱	酒　しょうゆ　削り節 塩	牛乳	牛乳　お米でつくったﾊﾟﾌｽﾅｯｸ ミニいも花子
9	金	五目ご飯　切干大根サラダ みそ汁　チチヤスヨーグルト	災害用田舎ごはん　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃが芋　食パン	ツナ　やわらかﾌﾟﾁとうふ　わかめ　豆みそ チチヤスヨーグルト　牛乳	切干し大根　きゅうり　とうもろこし えのきたけ　ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ	しょうゆ　削り節	牛乳	牛乳 ジャムサンド
10	土	エッグバンズパン 牛乳　ももゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
12	月	カレーライス　チップスサラダ キャンディチーズ	米　じゃが芋　菜種油　ﾎﾟﾃﾄﾁｯﾌﾟｽうす塩味　三温糖 うす焼しょうゆせんべい　おこめせん人参＆南瓜	豚平切肉　ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 牛乳	玉葱　人参　りんご　青ピーマン キャベツ　きゅうり　とうもろこし	濃口ソース　野菜ブイヨン ｶﾚｰﾙｳ　米酢　塩	牛乳	牛乳　うす焼しょうゆせんべい おこめせん人参＆南瓜
13	火	うす切りスライス食パン 拌八宝　中華スープ	食ﾊﾟﾝ　じゃが芋　菜種油　はるさめ すりごま　三温糖　ごま油	ウインナー　鶏ささ身 ｶﾞｾﾘﾖｰｸﾞﾙﾄ　牛乳	ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　人参　とうもろこし　ﾁﾝｹﾞﾝﾂｧｲ　玉葱 えのきたけ　ﾊﾟｲﾝ(缶)　ﾊﾞﾅﾅ　みかん(缶)	米酢　しょうゆ　中華だしの素 野菜ブイヨン　塩	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
14	水	白飯　白身魚の変わりソース 粉ふき芋　ボイル野菜　すまし汁	米　菜種油　三温糖　ごま油　かたくり粉 じゃが芋　ソフトな塩せん　ザラメせんべい	ホキ米パン粉フライ やわらかﾌﾟﾁとうふ　わかめ　牛乳	キャベツ　えのきたけ　人参 そらまめ	ｹﾁｬｯﾌﾟ　カレー粉　米酢 濃口ｿｰｽ　塩　削り節　しょうゆ	牛乳	牛乳　そら豆(以上児) ソフトな塩せん(未満児) ザラメせんべい
15	木	白飯　チキン南蛮 ボイルキャベツ　野菜スープ	米　かたくり粉　菜種油　三温糖　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ かぼちゃボーロ　発芽玄米あられ	鶏胸肉　ベーコン 牛乳	玉葱　パセリ　キャベツ チンゲンツァイ　人参	酒　しょうゆ　みりん 米酢　塩　野菜ブイヨン	牛乳	牛乳　かぼちゃボーロ 発芽玄米あられ
16	金	ちらしずし　ツナマヨサラダ　すまし汁 プチりんごゼリー　　＜誕生会＞	米　三温糖　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ　てまり麩(焼麩) 米粉　菜種油　米粉のｶｯﾌﾟｹｰｷ(ｲﾁｺﾞ)	蒲鉾　焼きのり　ツナ　わかめ 牛乳　豆乳ホイップ	かんぴょう　干椎茸　人参　きゅうり　えのきたけ 小松菜　プチ国産りんごゼリー　みかん(缶)	米酢　塩　しょうゆ　削り節 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 いちごﾏﾌｨﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ(2 歳児以上) 米粉蒸しパン(1 歳児)
17	土	ウインナーロールパン 牛乳　やさいゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
19	月	梅さけごはん　新じゃが煮 胡瓜の昆布あえ　＜食育メニューの日＞	米　三温糖　じゃが芋　菜種油 ソフトな塩せん	秋鮭ほぐし身　鶏挽肉 塩昆布　牛乳	国産ねりうめ(しそ入り)　レモン　玉葱 人参　グリンピース　きゅうり　とうもろこし	塩　しょうゆ　削り節 みりん　酒	牛乳	牛乳　とうもろこし ソフトな塩せん(1 歳児)
20	火	クロワッサン　鶏の唐揚げ ひじきのごま酢サラダ　豆腐と野菜のスープ	クロワッサン　かたくり粉　菜種油 すりごま　三温糖　うす焼サラダせんべい	鶏もも肉　干ひじき　ツナ　やわらかﾌﾟﾁとうふ チチヤスヨーグルト　牛乳	生姜　きゅうり キャベツ　人参	酒　しょうゆ　削り節　みりん　米酢 塩　中華だしの素　野菜ブイヨン	牛乳	お茶　チチヤスヨーグルト うす焼サラダせんべい
21	水	まめ小魚ごはん(以上児)　小魚ごはん(未満児) みそ汁　和風マカロニサラダ　キャンディチーズ	米　かたくり粉　三温糖　菜種油　じゃが芋 米粉マカロニ　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ　サクッとあられ	大豆　しらす干し　松山あげ　豆みそ ロースハム　かつおパック　ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ　牛乳	ぶなしめじ　人参　キャベツ きゅうり　とうもろこし　バナナ	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳　バナナ サクッとあられ
22	木	中華飯　拌三糸 わかめスープ	米　かたくり粉　菜種油　はるさめ　三温糖　たま麩(焼麩) 紫芋ふんわりせんべい　キヌアあられ塩味	豚平切肉　ロースハム わかめ　牛乳	玉葱　白菜　人参　たけのこ　青ピーマン 干椎茸　きゅうり　えのきたけ　ねぎ	塩　しょうゆ　中華だしの素 米酢　野菜ブイヨン	牛乳	牛乳　紫芋ふんわりせんべい キヌアあられ塩味
23	金	人参まぜご飯　ごぼうのサラダ とうがん汁　まめぴよデザートココア味	米　三温糖　すりごま　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ かたくり粉　わらび粉	鶏挽肉　油揚げ　ロースハム まめぴよデザートココア　きな粉　牛乳	人参　干椎茸　グリンピース　ごぼう きゅうり　とうもろこし　とうがん　小松菜	しょうゆ　塩 削り節　みりん	牛乳	お茶 わらびもち
24	土	ツナロールパン 牛乳　りんごゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
26	月	白飯　高野豆腐のオランダ煮 甘酢あえ	米　かたくり粉　じゃが芋　菜種油 三温糖　ミニのりすけ	鶏もも肉　高野豆腐 しらす干し　牛乳	玉葱　人参　グリンピース とうもろこし　きゅうり　オレンジ	しょうゆ　削り節 米酢　塩	牛乳	牛乳　オレンジ ミニのりすけ
27	火	ナポリタンスパゲティ　コンソメスープ キャンディチーズ	スパゲッティ　菜種油　三温糖　じゃが芋 きらきらｺｰﾝのおほしさま　じゃがいもおかき	ウインナー　ベーコン ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ　牛乳	人参　玉葱 青ピーマン　キャベツ	ケチャップ　濃口ソース 塩　野菜ブイヨン	牛乳	牛乳　きらきらｺｰﾝのおほしさま じゃがいもおかき
28	水	白飯　いわし梅煮 ひじきの炒め煮　あわせみそ汁	米　菜種油　三温糖　じゃが芋 おこめﾘﾝｸﾞ甘口しょうゆ　元気うす焼せんべい	いわしの梅煮　干ひじき　高野豆腐 わかめ　ミックスみそ　牛乳	人参　グリンピース 玉葱　えのきたけ	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳　おこめﾘﾝｸﾞ甘口しょうゆ 元気うす焼せんべい
29	木	白飯　みそかつ ボイル野菜　すまし汁	米　菜種油 三温糖　さつまポテト	国産豚ヒレカツ　豆みそ やわらかﾌﾟﾁとうふ　牛乳	キャベツ　人参　えのきたけ 玉葱　根みつば	削り節 しょうゆ　塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
30	金	菜めし　揚魚のレモン煮 キャベツのゆかり和え　たぬき汁　バナナ	米　かたくり粉　菜種油　三温糖 クールゼリーの素　ほしのおせんべい	めかじき　やわらかﾌﾟﾁとうふ 牛乳	菜めし　レモン　キャベツ　きゅうり　ゆかり　板こんにゃく　干椎茸 ごぼう　人参　根みつば　バナナ　パイン(缶)	酒　塩　しょうゆ 削り節	牛乳	お茶　パイン入りクールゼリー ほしのおせんべい

※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

６月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」です

毎日、健康でいきいきと過ごせるよう、小さい頃から食を通して生きる力を身につけていくことを「食育」といいます。この食育を普及するため、国は毎年６月を「食育月間」、毎月１９日を「食育の日」としています。保育園でもいろいろな食育の活動をしていますが、ご家庭でも身近な食育に取り組んでみてはいかがでしょうか。家族の絆も深まりますよ。

保育園での取組の例

園庭での野菜栽培

行事食・郷土食の実施

給食の献立内容の充実

クッキング保育の実施

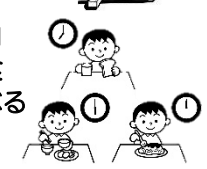
家庭でできる食育の例

一緒に楽しく食べる

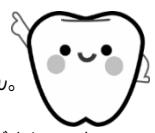
正しく配膳する

旬のものを食べる

1日3食食べる



6/4～10 歯と口の健康習慣　よくかんで食べていますか？



子どもは歯が生えても、すぐにはかむことや飲み込むことが上手にできません。「カミカミしよう」と声かけしながら見本を見せる、「パリパリ・ポリポリ・カリッ」等の音に注目してかむことを楽しむなど、大人が促してあげることが大切です。

かむことを身につける調理のコツ

口の中にため込んでしまう子
- かみやすい大きさに切る
- 肉や野菜は繊維を断って切る
- ボソボソするものは油やとろみでしっとり調理

丸のみしている子
- かみ応えのある物でカミカミ経験
- 前歯で一口量をかじりとれる大きさの食べ物を取り入れる

※２日の給食は、歯と口の健康週間にちなんで「カミカミメニュー」です。

今月の食育メニュー　新じゃが煮

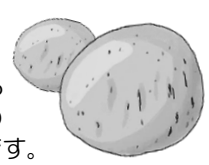
おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

新じゃがは、初夏を告げるじゃが芋として人気があります。皮が薄くみずみずしい食感が特徴で、皮をよく洗って皮ごと料理に使えます。皮がぷちっとした歯ざわりの新じゃが。ご家庭でもぜひ楽しんでください。

毎月19日は「おうちでごはんの日」

今月の地産地消食材

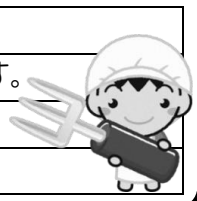
じゃがいも



21 日のみそ汁に使用するじゃがいもは、日進市産の男爵いもを使用する予定です。市内の様々な地域でじゃがいもが栽培されており、５月下旬から店頭に出回りはじめます。見かけたらぜひ食べてみてくださいね。

こどもクッキングを行います

６日	ゆかりおにぎり	おにぎりを握ります。
９日	ジャムサンド	パンにジャムを塗ります。
14 日	そら豆	豆をさやから出します。
19 日	とうもろこし	皮むきをします。



※都合により献立を変更することがあります。