



献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食品名			栄養量	
			卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかさず食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
1	月	昼食 ごはん 麻婆茄子 春雨中華和え オレシジ かき玉中華スープ	卵	ごはん ごま油 砂糖 春雨 中華ドレッシング	豆腐 豚挽肉 みそ ロースハム 卵	茄子 長ネギ 人参 にら 胡瓜 オレシジ 玉ねぎ あさつき	エネルギー	524(424)
		間食 マシュマロ アルフォート 牛乳	卵 乳 小麦	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質	17.4(14.9)
2	火	昼食 心のかけごはん チキン照り焼き 南瓜の煮物 バナナ 味噌汁		ごはん 砂糖 砂糖	鶏もも肉 豆腐 味噌	レタス 南瓜 バナナ ねぎ	エネルギー	556(519)
		間食 せんべい おかき 牛乳	乳	せんべい おかき	牛乳		タンパク質	19.7(18.4)
3	水	昼食 ロールパン クリームシチュー ほうれん草のツナ和え パイナップル コンソメスープ	卵 小麦 乳 小麦	ロールパン じゃが芋 砂糖	鶏もも肉 ツナ	玉葱 人参 ブロッコリー マッシュルーム ほうれん草 パイナップル キャベツ 人参	エネルギー	519(439)
		間食 いももち 牛乳	乳	じゃが芋 砂糖	牛乳		タンパク質	19.2(17.0)
4	木	昼食 ごはん 鮭のムニエル 南瓜サラダ オレシジ 味噌汁	卵 小麦 卵	ごはん 小麦粉 マーガリン マヨネーズ じゃが芋 マヨネーズ	鮭 卵 味噌 油揚げ	玉ねぎ トマト 胡瓜 南瓜 オレシジ 茄子	エネルギー	594(588)
		間食 星だべよ 黒神 牛乳	卵 乳	星だべよ 黒神	牛乳		タンパク質	18.6(19.8)
5	金	昼食 七夕そうめん お星さまコロッケ ずいか	卵 小麦 卵 小麦	そうめん じゃが芋 油	卵 鶏肉	オクラ 人参 サニーレタス ずいか	エネルギー	567(515)
		間食 七夕クレープ 牛乳	卵 小麦 乳 乳	七夕クレープ	牛乳		タンパク質	16.5(14.4)
6	土	昼食					エネルギー	122.0
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん			タンパク質	2.5
8	月	昼食 夏野菜カレー シルバースラダ フルーツヨーグルト	小麦 卵 乳	ごはん じゃが芋 春雨 マヨネーズ 砂糖	豚肉 ロースハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 茄子 南瓜 胡瓜 人参 バナナ みかん缶 バイン缶	エネルギー	568(514)
		間食 カルシウムせんべい プッセ 牛乳	小麦 乳 卵 乳	カルシウムせんべい プッセ	牛乳		タンパク質	15.3(14.8)
9	火	昼食 ごはん チンジャオロース 納豆 バナナ 味噌汁	卵 小麦	ごはん 砂糖 油	豚肉 焼肉 油揚げ 味噌	筍 人参 ビーマン バナナ もやし	エネルギー	539(455)
		間食 ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質	21.3(18.9)
10	水	昼食 ジャムサンド チキンのトマトソース ポテトサラダ メロン コンソメスープ	卵 小麦 小麦 卵	ジャムサンド 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 ハム コーンスープ	水菜 胡瓜 人参 メロン コーンスープ	エネルギー	669(533)
		間食 黒糖煎しパン 牛乳	卵 小麦 乳 乳	黒糖煎しパン マーガリン 黒糖	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		タンパク質	26.4(22.1)
11	木	昼食 心のかけごはん 鮭のつけ焼き ひじきの炒め煮 オレシジ 真だくさん味噌汁		ごはん 油 砂糖 里芋	鮭 厚焼き玉子 ひじき 油揚げ 豚ばら肉 味噌	人参 いんげん オレシジ 大根 人参 玉葱	エネルギー	510(454)
		間食 エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質	25.4(22.3)
12	金	昼食 ソース焼きそば ヨーグルト	小麦 乳	中華麺 サラダ油	豚肉 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸	エネルギー	536(484)
		間食 ツナごぼうおにぎり 牛乳	乳	ごはん 砂糖	ツナ 牛乳	ごぼう	タンパク質	21.3(20.2)
13	土	昼食					エネルギー	122.0
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん			タンパク質	2.5
15	月	昼食					エネルギー	122.0
		間食					タンパク質	2.5
16	火	昼食 築地 肉じゃが いんげんの胡麻和え オレシジ 味噌汁		ごはん じゃが芋 砂糖 油 胡麻 砂糖	豚肩肉 豆腐 わかめ 味噌	玉葱 人参 グリンピース いんげん 人参 もやし オレシジ	エネルギー	522(443)
		間食 マシュマロ アルフォート 牛乳	卵 乳 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質	17.1(15.1)

日	曜	曜日	献立名	8大アレルギー物質			食品名			栄養量	
				卵	乳	小麦	体をかさす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
17	水	昼食	東松山焼き鳥丼 酢の物 メロン 味噌汁	卵		ご飯 油 砂糖 ごま油 胡麻 砂糖	豚肉 赤味噌 カニカマ わかめ	玉ねぎ 長ネギ りんご キャベツ 胡瓜 メロン もやし	エネルギー	609(589)	
		間食	ハニーホワイト 牛乳				油揚げ 味噌		タンパク質	21.4(20.5)	
18	木	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 パイナップル 味噌汁			ご飯 ごま油 砂糖	ぶり 油揚げ	ほうれん草 切り干し大根 人参 パイナップル 大根	エネルギー	542(527)	
		間食	シルベーナ ソフトサラダ 牛乳	卵 小麦 乳		シルベーナ ソフトサラダ	牛乳		タンパク質	19.6(20.4)	
19	金	昼食	冷やし中華 ヨーグルト	卵 小麦 乳		中華麺 冷やし中華たれ	ささみ 卵 ロースハム ヨーグルト	トマト 胡瓜 もやし	エネルギー	539(487)	
		間食	きな粉サンド 牛乳	小麦 乳		食パン 砂糖	きな粉 牛乳		タンパク質	26.4(23.9)	
20	土	昼食							エネルギー	122.0	
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦		あんぱん			タンパク質	2.5	
22	月	昼食	鶏そぼろ丼 コールスローサラダ フルーツポンチ 味噌汁	卵		ご飯 砂糖 マヨネーズ 砂糖	鶏むぎ肉 ツナ缶	ほうれん草 キャベツ コーン 人参 洋ナシ 黄桃 いちご キウイ バイン なす	エネルギー	564(486)	
		間食	カルシウムせんべい プッセ 牛乳	小麦 乳 卵		カルシウムせんべい プッセ	牛乳		タンパク質	18.2(16.2)	
23	火	昼食	ゴマ塩ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の昆布煮 バナナ 味噌汁			ご飯 胡麻 油 砂糖 さつま芋 砂糖	豚肉 昆布 砂糖	玉葱 生姜 キャベツ 絹さや バナナ	エネルギー	527(437)	
		間食	ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳		ルマンド ホワイトロリータ	わかめ 味噌		タンパク質	16.3(16.1)	
24	水	昼食	ジャムサンド 鶏肉のバーベキューソース ツナとマカロニのサラダ ずいか コンソメスープ	卵 小麦 小麦 小麦 卵 小麦		ジャムサンド 小麦粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ	レタス 胡瓜 玉葱 ずいか キャベツ 人参	エネルギー	644(546)	
		間食	サイコロきな粉 牛乳	乳		油 砂糖	高野豆腐 豆乳 きな粉		タンパク質	18.8(24.5)	
25	木	昼食	わかめご飯 鶏の塩焼き 金平ごぼう パイナップル 味噌汁			ご飯 砂糖 油 胡麻	わかめ 鶏	小松菜 牛蒡 人参 パイナップル 玉ねぎ	エネルギー	526(488)	
		間食	エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳		エリーゼ ブランチュール	油揚げ 味噌		タンパク質	19.3(19.4)	
26	金	昼食	カレーうどん ヨーグルト	小麦 乳		うどん 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 長葱 ほうれん草 椎茸	エネルギー	563(509)	
		間食	納豆チジミ 牛乳	小麦 乳		薄力粉 米粉 油 砂糖	納豆 牛乳	あさつき	タンパク質	23.1(20.9)	
27	土	昼食							エネルギー	122.0	
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦		あんぱん			タンパク質	2.5	
29	月	昼食	ハヤシライス ツナサラダ オレンジ コンソメスープ	小麦 乳 卵		ご飯 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 コーン オレンジ ほうれん草	エネルギー	556(501)	
		間食	膏のりせんべい おかき 牛乳	乳		膏のりせんべい おかき	豆腐		タンパク質	16.4(15.2)	
30	火	昼食	ご飯 干草焼き 茄子そぼろ煮 バナナ 味噌汁	卵		ご飯 砂糖 油 砂糖	卵 鶏むぎ肉 豚ひき肉	人参 玉ねぎ 椎茸 きぬさや 茄子 バナナ キャベツ	エネルギー	562(499)	
		間食	聖たべよ 黒糖 牛乳	卵 乳		聖たべよ 黒糖	油揚げ 味噌		タンパク質	20.9(18.5)	
31	水	昼食	ロールパン ミネストローネ 胡麻マヨ和え ずいか なめらかデザート	卵 小麦 卵 卵 乳		ロールパン マカロニ じゃが芋 胡麻 マヨネーズ	ベーコン	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト缶 ブロッコリー 胡瓜 コーン ずいか	エネルギー	570(519)	
		間食	昆布とツナのおにぎり 牛乳			ご飯	ツナ 昆布 牛乳		タンパク質	16.3(15.7)	

6月の保育参加をしていただいた保護者の皆様お疲れさまでした。4月から給食がワークアップに変わり、どんな食事になったか気になっている方もいるかと思います。今回1日ではありますが、子ども達が食べている様子を見たり、給食を試食していただけた事もできてよかったです。味が薄く感じたり、思ったより濃く感じた方それぞれかと思いますが、子どもは大人の3倍の味覚を持っています。子ども達の普段の食事でも大人より少し薄くしていたら嬉しいと思います。

6月14日はじゃが芋ほりでした。保育園でも子ども達がほったじゃが芋を、いもちとフライドポテトに出しました。みんなよく食べてほほ完全でした。

6月21日のお誕生日金で三色食品群の紙芝居を読み、そのあと簡単ではありますが補足でお話させてもらいました。3歳より下の子には少し難しかったかもしれませんが、食べることの意味大切さが伝わり、少しでも苦手なものにチャレンジしてもらえたら嬉しいです。



※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。

※()はあひる組・はと組の栄養量です。



市政施行70周年記念

東松山市は令和6年7月1日で市政施行70周年を迎えます。
それを記念し、保育園でも東松山にちなんだ食材を使い記念給食を提供します。



東松山やきとり丼レシピ



材料（幼児1人分）

ご飯	100g
豚肩（こま）	0.5g
料理酒	1g
油	0.5g
根生姜	0.5g
にんにく	0.3g
醤油	1g
玉葱	12g
ねぎ	10g
りんご	8g
赤みそ	4g
砂糖	0.8g
料理酒	1g
ごま油	0.5g
ごま	1g
千切りキャベツ	30g

～ 作り方 ～

- ①にんにく、生姜はみじん切り、玉葱はスライス、ねぎは小口切り
- ②りんごはすりおろす
- ③豚肩は酒につけておく
- ④鍋にお湯を沸かし、豚肉をポイルし、ザルに取り出しておく
- ⑤油を熱し、にんにく、生姜を炒めて香りを出し、玉葱、ねぎを炒める
- ⑥豚肉を入れ、サッと炒め調味料、りんごを入れて煮る
- ⑦ごまを加えて、混ぜ合わせる
- ⑧ごはんにかき切りキャベツをしき、上から豚肉を盛り付ける



東松山やきとりは、東松山の名物料理です。本来は豚の頭を使用していますが、保育園では園児が食べやすいように豚肩を使用しました。
また、東松山のやきとりは辛みの効いた「みそだれ」をつけて食べるのも特徴ですが、保育園の給食のため、辛みを抜き、アレンジをして提供しています。
ご家庭で作る際は、大人には、豆板醤やコチジャンを入れるとより「みそだれ」に近い味になります。是非作ってみてください。



おやつ「ホワイトトウモロコシ」は、東松山で栽培したトウモロコシをつかいます

