



令和5年度

6がつこんだてひょう

綾東こども園

日(曜日)	こんだて	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(木)	からあげ ブロッコリーのみそマヨネーズあえ すましじる	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	油 片栗粉 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ キャベツ えのき	☆うめゼリー おかし ぎゅうにゅう	うめシロップ 寒天 おかし 牛乳
2(金)	ポークカレー フレンチサラダ チーズ	豚肉 ハム	油 じゃがいも フレンチドレッシング チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
5(月)	ジャガツナハンバーグ やさしいレモンあえ みそしる	ツナ ハム 糸寒天 わかめ 豆腐 油揚げ	じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま	キャベツ コーン ハム 人参 きゅうり レモン汁 玉ねぎ しめじ ねぎ	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
6(火)	タンドリーチキン ポテトサラダ レタスのさっぱりじる	鶏肉 ヨーグルト ツナ 鰹節 豆腐	砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参 きゅうり レタス 玉ねぎ えのき ねぎ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
7(水)	おべんとうのひ				☆てづくりぱん ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
8(木)	しろみさかなのあまずいため げんきなサラダ すましじる	白身魚 ハム 鰹節 昆布 わかめ 豆腐	砂糖 油 マヨドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン ぶなピー もやし ねぎ	☆マフィン ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 卵 牛乳 バター 牛乳
9(金)	タコライス コンソメスープ りんご	合いびき肉 ベーコン 豆腐	バター チーズ	玉ねぎ レタス ミントマト 人参 キャベツ えのき	☆フルーツポンチ おかし	サイダー カルピス 寒天 みかん缶 パイン缶 おかし
12(月)	ぶたのしょうがやき わふうサラダ すましじる	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ	油 砂糖 和風ドレッシング	玉ねぎ レタス 人参 コーン キャベツ ねぎ しいたけ	☆フライドポテト ぎゅうにゅう	フライドポテト 油 牛乳
13(火)	マーボー豆腐 もやしとわかめのすのもの バナナ	合いびき肉 わかめ 豆腐 みそ かにかまぼこ	砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 なら ねぎ きゅうり もやし パナナ	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
14(水)	にくじやが もやしのナムル オレンジ	豚肉 ハム わかめ	油 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり もやし 小松菜 オレンジ	プリン おかし ぎゅうにゅう	プリン おかし 牛乳
15(木)	さばのしおやき うめサラダ みそしる	さば ベーコン 豆腐 みそ 油揚げ	砂糖 油	切干大根 人参 きゅうり 梅 キャベツ 玉ねぎ ねぎ ぶなピー	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
16(金)	かきあげ ひじきりツナサラダ コンソメスープ	ウインナー ツナ ひじき 豆腐	さつまいも マヨネーズ 天ぷら粉 油	人参 キャベツ きゅうり しめじ 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	☆うめシロップケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 梅シロップ 牛乳
19(月)	とりにくのしおこうじやき カミカミサラダ すましじる	鶏肉 さきいか 豆腐 油揚げ	砂糖 油 片栗粉	切干大根 人参 もやし きゅうり ごぼう ねぎ キャベツ 玉ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
20(火)	すきやきふう わかめとはるさめのあえもの チーズ	牛肉 焼き豆腐 ハム チーズ	油 麩 砂糖 砂糖 糸こんにやく 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ きゅうり もやし	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
21(水)	かぼちゃのシチュー ほうれんそうのごまあえ オレンジ	鶏肉 かにかまぼこ	かぼちゃ 油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ ぶなピー コーン ほうれん草 オレンジ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
22(木)	しろみさかなのポテトやき ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ	白身魚 ハム ウインナー	小麦粉 油 じゃがいも 青じそドレッシング	ブロッコリー 人参 コーン キャベツ トマト缶 玉ねぎ	☆ココアラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン ココア 砂糖 牛乳 牛乳
23(金)	ひじきりつくね おおばいりコールスローサラダ みそしる	豆腐 鶏ひき肉 ひじき ツナ みそ 油揚げ	マカロニ 油 砂糖 マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ キャベツ 大葉 人参 きゅうり もやし ねぎ しいたけ	☆あじさいゼリー おかし ぎゅうにゅう	カルピス シロップ ゼラチン おかし 砂糖 牛乳
26(月)	チンジャオロース ほうれんそうのちりめんあえ わかめスープ	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐	油 砂糖	ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ キャベツ ぶなピー	☆フルーツヨーグルト おかし	ヨーグルト みかん缶 バナナ パイナップル缶 おかし
27(火)	ハヤシライス はるさめサラダ オレンジ	牛肉 ハム チーズ	砂糖 油 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリンピース きゅうり オレンジ	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
28(水)	とりにくのマーマレードやき キャベツのしおこんぶあえ すましじる	鶏肉 塩昆布 豆腐 油揚げ	油	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ねぎ もやし ほうれん草	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
29(木)	さけのあげだし ひじきのにもの のっぺいじる	鮭 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉	片栗粉 砂糖 糸こんにやく 油 里芋	大根 人参 大根 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ	☆ブッチンプリンマフィン ぎゅうにゅう	ブッチンプリン 油 ホットケーキミックス 牛乳
30(金)	やきビーフン もやしのごまサラダ ちゅうかスープ バナナ	豚肉 ハム みそ 豆腐	ビーフン 油 ゴマドレッシング ごま	人参 キャベツ ニラ もやし きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ ほうれん草 バナナ	☆おにぎり おちゃ	米 塩 ひじき お茶

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。

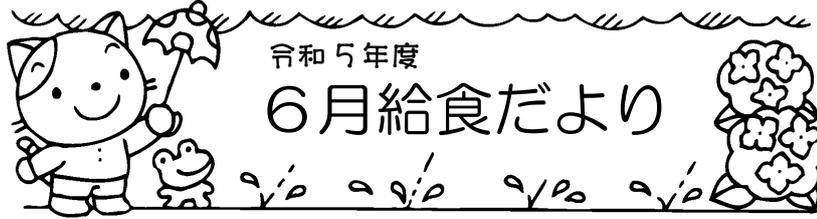
お弁当の日のごはんとおかずをいれてきてください。

おたのしみにデザート(くだもの)をもってきていただいてもかまいません。

・☆のマークはてづくりおやつです

6月9日(金)、30日(金)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください





綾東こども園

梅 ~うめ~

主な栄養素とその働き

- 梅の疲労回復効果：梅に含まれるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸には疲労回復効果があります。
- 梅は代表的なアルカリ性食品：肉類やジャンクフードで酸性になりがちな食生活にはそれを中和してくれるとても大きな力となります。
- 梅はカルシウムの吸収を助け骨を丈夫にする：有機酸にはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。
- 梅干しや梅酒、ウメシロップは食欲増進作用
- 血流を改善し、動脈硬化などの生活習慣病を予防



梅シロップケーキ

材料(パウンド型1台)

ホットケーキミックス 200g

☆バター 60g ☆グラニュー糖 30g ☆卵 2ヶ

梅シロップ原液(混ぜる用) 大さじ5

梅シロップ原液(上塗り用) 大さじ3

作り方

- 1.ボウルに☆のバター(常温に戻す)、グラニュー糖、卵を入れてよく混ぜる。
- 2.1にホットケーキミックス、梅シロップを入れてよく混ぜる。
- 3.2を型に入れ、台に打ち付けて空気を抜く。170度に予熱したオーブンで35分焼く。
- 4.焼き上がり後、梅シロップ大さじ3をケーキの表面に塗る。粗熱が取れたら、ラップに包み、冷蔵庫に一晚置いて完成。

