



令和6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
3(月)	ぶたのしょうがやき もやしのナムル すましじる	豚肉 かにかま 豆腐 油揚げ	油 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし きゅうり えのき ねぎ	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
4(火)	しろみさかなのポテトやき ブロッコリーのみそマヨサラダ ミネストローネスープ	白身魚 ツナ ウインナー みそ わかめ	小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 コーン キャベツ トマト缶 玉ねぎ ぶなびー	☆マフィン ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 バター 粉チーズ 砂糖 牛乳
5(水)	すきやきふうに キャベツのレモンあえ バナナ	牛肉 焼きどうふ ハム チーズ	油 麩 砂糖 砂糖 糸こんにやく 春雨	玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ キャベツ もやし きゅうり レモン汁 バナナ	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 牛乳
6(木)	ヤンニョムチキン はるさめのちゅうかサラダ わかめスープ	鶏肉 かにかま 豆腐 わかめ	砂糖 油 片栗粉 春雨	切干大根 人参 きゅうり コーン ねぎ もやし 玉ねぎ えのき	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
7(金)	まめごはん おおばいりつくね きりぼしだいこんのもの  みそしる	鶏ミンチ 卵 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	砂糖 じゃが芋	えんどう豆 玉ねぎ 大葉 切干大根 いんげん 人参 ねぎ しめじ もやし	☆うめゼリー おかし ぎゅうにゅう	梅シロップ 寒天 おかし 牛乳
10(月)	とりのマーマレードやき フレンチサラダ とりがらスープ	鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	マーマレード マヨネーズ 油 砂糖 春雨	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ ぶなびー	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
11(火)	しんじゃがのクロquette 切干大根のツナサラダ コンソメスープ	合いびきミンチ ツナ 豆腐 ウインナー	じゃが芋 砂糖 パン粉 片栗粉 青じそドレッシング	切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ レタス	☆とうふケーキ ぎゅうにゅう	豆腐 砂糖 油 ホットケーキミックス 牛乳
12(水)	カレー スパゲティサラダ チーズ	豚肉 かにかま チーズ	油 じゃが芋 ごま スパゲティ マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	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
13(木)	さけのチーズやき ひじきのもの すましじる	鮭 チーズ 油揚げ 大豆 ひじき 豆腐	砂糖 糸こんにやく 油	人参 もやし 玉ねぎ ねぎ えのき キャベツ	☆てづくりばん ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
14(金)	かきあげ ブロッコリーのごまサラダ みそしる	ウインナー ツナ わかめ 豆腐 油揚げ	さつま芋 ごまドレッシング 油	人参 ブロッコリー きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ ねぎ	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
17(月)	タンドリーチキン もやしのごまあえ レタスのさっぱりじる	鶏肉 ヨーグルト ちくわ 鯉節 豆腐	砂糖 じゃが芋 ごま	人参 もやし きゅうり レタス 玉ねぎ えのき ねぎ	☆あげばんふう ぎゅうにゅう	バターロール ココア 砂糖 牛乳 牛乳
18(火)	さばのしおやき ほうれんそうのおひたし みそしる	さば かにかま 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	砂糖 油	ほうれん草 人参 切干大根 玉ねぎ ねぎ しめじ もやし	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
19(水)	にくじゃが コールスローサラダ なっとう	豚肉 ハム 納豆	油 糸こんにやく じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン もやし	☆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
20(木)	ひじきりハンバーグ うめサラダ はるさめスープ	合いびきミンチ ひじき 豆腐 ベーコン わかめ	油 春雨	玉ねぎ 切干大根 人参 きゅうり もやし ぶなびー ねぎ	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
21(金)	てづくりばん しんじゃがいものシチュー  ブロッコリーのわふうサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	じゃが芋 油 砂糖 強力粉 和風ドレッシング	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり コーン オレンジ	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
24(月)	ぶたにくのオーフソテー はるさめのすのもの すましじる	豚肉 かにかま 豆腐 油揚げ	油 砂糖 じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン えのき もやし ねぎ	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
25(火)	しろみさかなのあまずあん ポテトサラダ みそしる	白身魚 ハム わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり コーン ぶなびー もやし ねぎ	☆あじさいゼリー おかし ぎゅうにゅう	カルピスジュース 砂糖 シロップ 寒天 おかし 牛乳
26(水)	とりにくのコーンフ레이크やき キャベツのツナしおこんぶあえ コンソメスープ	鶏肉 ツナ 塩昆布 豆腐	油 砂糖 コーンフ레이크	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ねぎ もやし しめじ レタス	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
27(木)	ハヤシライス カミカミサラダ チーズ	牛肉 さきいか チーズ	油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリンピース もやし 切干大根 きゅうり ごぼう	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(金)	やきビーフン オクラのおかかあえ  とりがらスープ オレンジ	豚肉 鯉節 豆腐 わかめ	ビーフン 油 砂糖	人参 キャベツ ニラ 玉ねぎ オクラ きゅうり ぶなびー ねぎ もやし オレンジ	☆おにぎり おちゃ	米 じゃこ 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。

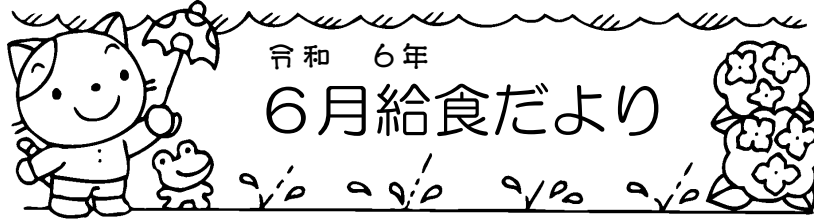
・☆のマークはてづくりおやつです

・6月7日(水)は豆ごはんの日、21日(金)はパンの日、28日(金)は麺の日です。

※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は7日、21日、28日のみ白ご飯はいりません。

コップを持って来てください。





綾東こども園

じゃがいも



主な栄養素とその働き

- 炭水化物**：脳や体を動かすといったエネルギー源として利用される。
- 食物繊維**：消化されずに腸まで届き、便の材料となり、腸にすむ善玉菌の餌となって繁殖を助けたりするため、お腹の調子を整える作用がある。
- ビタミンC**：抗酸化作用のほか、鉄の吸収を高める。
- ビナイアシン**：皮膚や粘膜の健康を保つ。
- カリウム**：神経の興奮性や筋肉の収縮、ナトリウムの体外への排出を促し、血圧を下げる。

魚のポテト焼き

材料(2人前)

- ・魚(白身魚や青魚等) 2切れ
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・じゃが芋 85g
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1/2

作り方

1. 魚全体に塩とこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
2. じゃが芋の皮をむいて細い千切りにし、水(分量外)にさらす。
3. 2を軽く水気きりをし、塩こしょうと小麦粉をふってから魚につける。
4. フライパンに油を入れて中火で熱し、3を入れて両面に焼き色がつくまで焼いて器に盛る。

