



令和7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
2(月)	にくどうふ コロコロポテトサラダ オレンジ	牛肉 豆腐 ハム 納豆	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり オレンジ	プリン ぎゅうにゅう	プリン 牛乳
3(火)	まめごはん かんばやしじどりのごまてりやき ほうれんそうのおひたし みそしる	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	砂糖 かぼちゃ	えんどう豆 ほうれん草 もやし 人参 ねぎ えのき 玉ねぎ	☆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
4(水)	しろみさかなののりマヨやき キャベツのフレンチサラダ ポトフ	白身魚 かにかま ウインナー 豆腐	小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ しめじ ねぎ	おかし グレープフルーツ ぎゅうにゅう	おかし グレープフルーツ 牛乳
5(木)	ぶたにくのオリーブソテー もやしのレモンあえ すましじる	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ	油 砂糖 じゃが芋	人参 もやし きゅうり えのき ねぎ 玉ねぎ レモン汁	☆フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	ジュース 寒天 おかし 牛乳
6(金)	ひじきいりハンバーグ はるさめのすのもの わかめスープ	鶏ミンチ肉 鰹節 わかめ 豆腐	油 砂糖 春雨	しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン ねぎ しめじ チンゲン菜	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
9(月)	にくじゃが きりぼしだいこんのわふうサラダ なつどう	牛肉 かにかま 納豆	油 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 切干大根	☆おからケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 おから 牛乳
10(火)	かきあげ もやしのあまずあえ とんじる	ウインナー 豚肉 ハム わかめ 豆腐 油揚げ	さつま芋 油 砂糖	人参 もやし きゅうり しめじ 玉ねぎ ねぎ ごぼう キャベツ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
11(水)	あおみさかなのさっぱりやき ひじきのもの すましじる	青身魚 麩 油揚げ 大豆 ひじき 豆腐	油 砂糖 糸こんにゃく	人参 もやし 玉ねぎ ねぎ えのき キャベツ	☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 パイナップル缶 バナナ
12(木)	てづくりパン クリームシチュー ブロッコリーのごまサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	じゃが芋 油 砂糖 バター マヨネーズ 強力粉 ごま	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース ブロッコリー オレンジ	おかし ミニゼリー ぎゅうにゅう	おかし ミニゼリー 牛乳
13(金)	おおばいりつくね げんきなサラダ たまごスープ	鶏ミンチ肉 豆腐 卵 かにかま わかめ	油 砂糖 マヨドレ	大葉 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり えのき ねぎ チンゲン菜	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
16(月)	ハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	牛肉 ツナ チーズ	油 砂糖 スパゲティ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリンピース ほうれん草 コーン	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
17(火)	やきうどん もやしのごまあえ みそしる	豚肉 豆腐 かにかま わかめ 油揚げ	うどん ごま 油 砂糖 かぼちゃ	人参 キャベツ ねぎ もやし ほうれん草 えのき 玉ねぎ	☆ボンデケーキ ぎゅうにゅう	チーズ 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス 油 牛乳
18(水)	マーボーどうふ はるさめのナムル オレンジ	豚ひき肉 豆腐 みそ かにかま	片栗粉 油 砂糖 春雨	玉ねぎ ねぎ ニラ 人参 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
19(木)	しろみさかなのうめやき ブロッコリーのみそマヨあえ さっぱりじる	白身魚 ハム 豆腐 みそ 油揚げ	砂糖 油 マヨネーズ	梅干し 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ しめじ もやし	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳
20(金)	かんばやしじどりのタンドリーチキン キャベツのあおじそサラダ コンソメスープ	鶏肉 ヨーグルト ちくわ 豆腐	油 砂糖 じゃが芋	人参 キャベツ きゅうり 青じそ 玉ねぎ えのき ねぎ	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
23(月)	てづくりパン ポークビーンズ はるさめサラダ チーズ	豚肉 大豆 かにかま チーズ	じゃが芋 油 砂糖 強力粉 マヨネーズ 春雨	人参 玉ねぎ しめじ コーン ほうれん草	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
24(火)	かんばやしじどりのヤンニョムチキン もやしのちゅうかサラダ とりがらすープ	鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	砂糖 油	もやし 人参 きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ えのき チンゲン菜	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
25(水)	あおみさかなのみそに キャベツのおかかあえ そうめんじる	青身魚 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ	油 砂糖 そうめん	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ しいたけ 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(木)	すきやきふうに こまつなともやしのしおこんぶあえ オレンジ	牛肉 焼き豆腐 鰹節	油 砂糖 春雨 糸こんにゃく じゃが芋	人参 玉ねぎ グリンピース ごぼう しめじ 白菜 もやし 小松菜 オレンジ	おかし ぎょいんソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
27(金)	やきコロッケ きりぼしだいこんのもの みそしる	合いびきミンチ 油揚げ みそ 麩 豆腐 わかめ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 砂糖	切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ	☆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
30(月)	カレー マカロニサラダ チーズ	牛肉 ツナ チーズ	油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 コーン	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト

・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

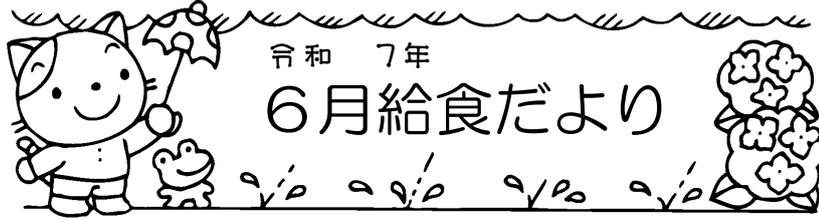
● 12日と23日パンの日 ● 17日麺の日 ● です

コップはまいにち持って来てください。

・お弁当の日のごはんとおかずを入れて持って来てください。また、お箸とコップを持って来てください。

←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。





綾東こども園

梅雨の季節が今年もやってまいりました。気温・湿度がともに高く食欲もダウンし体調を崩しがちです。こまめに水分補給し、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

綾東こども園の給食では、舞鶴で獲れた旬の魚を提供しています。子ども達も今では魚が大好きになって、うれしいことに残さず食べてくれています。

6月の旬の魚：すすき、さば、さわら

魚を食べよう

魚の栄養素とその働き



- 食タンパク質**：良質なたんぱく質を含む。脂肪が少ないため低カロリー。
- カルシウム**：骨や歯を丈夫にする。小魚を丸ごと食べるとカルシウムをしっかりとれる。
- DHA**：脳や神経の発達に欠かせない脂質。記憶力や学習効果を高める。
- EPA**：悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る。

魚を美味しく食べる工夫

- ① 新鮮な魚を選ぶ。（購入するときは、色鮮やかで目が透き通っているもの、身がひきしまっているものを選ぶ）
- ② 生姜やねぎなどの香味野菜や調味料でくさみをとる。
- ③ 小骨が多い魚は揚げ物にするとそのまま食べやすい。
- ④ 子どもの好きな味や食材と合わせる。（チーズやマヨネーズ等）
- ⑤ たれやあんをかける。（水分が加わることで食べやすくなる。）

魚のうめしそ焼き

材料（こども2人前）

- ・魚（白身魚や青魚等） 40g 2切れ
- ・薄力粉 小さじ1
- ・油 小さじ2
- ・梅干し 4g
- ・大葉 1枚
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・上白糖 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・水 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1/2

作り方

1. 魚全体に小麦粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
2. 鍋に梅干しのみじん切り、青じそのみじん切り、しょうゆ、砂糖、みりん、水を入れて、沸騰したら水溶き片栗粉（水は分量外）でとろみをつける。
3. 1に2をからめる。