

		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて欲しい食品	
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの				
1	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 青のりポテトもずくのみそ汁 果物	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり もずく 長ねぎ 果物	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	413	1.4	魚介類
2	火	食パン 魚のオーロラ焼 ビーンズサラダ 野菜スープ 果物	魚 大豆 ウインナー	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ブロッコリー 果物	パン 砂糖 油 じゃがいも	377	2.4	海藻類
3	水	えだまめじゃこごはん たまごやき おかかあえ どさんこ汁	しらす 卵 鰹節 豚肉	枝豆 キャベツ 青菜 人参 もやし 玉ねぎ わかめ コーン	米 じゃがいも 油 ごま	413	2.4	きのこ類
4	木	豆乳クリームスパゲティ フレンチサラダ あじさいゼリーポンチ	ツナ 豆乳 ハム	玉ねぎ 青菜 人参 しめじ キャベツ きゅうり 果物	スパゲティ 油 上新粉 砂糖	431	1.4	芋類
5	金	ごはん 魚の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	魚 高野豆腐 ちくわ 生揚げ	ひじき 人参 青菜 しらたき 玉ねぎ しめじ	米 油 砂糖	422	1.7	肉類
8	月	【かみかみ献立】わかめごはん 手まりしゅうまい かみかみサラダ きのこ汁	豚肉 ツナ 油揚げ	わかめ 玉ねぎ たけのこ しいたけ ごぼう 人参 キャベツ 枝豆 コーン えのき なめこ しめじ 長ねぎ	米 糖 しゅうまいの皮 砂糖 ごま	453	1.4	果実類
9	火	食パン スペインオムレツ ひじきサラダ トマトスープ ヨーグルト	卵 ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン ひじき キャベツ きゅうり コーン トマト エリンギ	パン 砂糖 油 じゃがいも	410	2.5	魚介類
10	水	ごはん 魚の梅煮 ごま酢あえ みそ汁	魚 ちくわ 油揚げ	梅干し 青菜 キャベツ きゅうり みかん 人参 えのき わかめ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ごま	392	2.6	肉類
11	木	やきそば 豆腐のスープ 果物	豚肉 いか 豆腐	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ピーマン 青菜 しいたけ 果物	中華麺 油	385	2.4	海藻類
12	金	【減塩うまみランチ】ごはん 鶏のから揚げ カレーマリネ 切干大根みそ汁 果物	鶏肉 油揚げ 打ち豆	キャベツ 玉ねぎ 人参 切干大根 長ねぎ 果物	米 上新粉 片栗粉 油 砂糖	423	1.4	緑黄色野菜
15	月	ごはん きりざい じゃがいもきんぴら けんちん汁	納豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	野沢菜漬 のり 人参 ピーマン 大根 つきこん 長ねぎ ごぼう	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	394	1.7	きのこ類
16	火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ(チーズ入り) 果物	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ トマトビュレ グリンピース ブロッコリー キャベツ 果物	米 油 砂糖 じゃがいも	462	1.9	豆・豆製品
17	水	野沢菜チャーハン ゆかりあえ たまごスープ ヨーグルト	豚肉 卵 ヨーグルト	野沢菜漬 人参 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ なら しいたけ	米 油 ごま	380	2.4	芋類
18	木	ちゃんぽんうどん ポテトのさっぱりサラダ 果物	豚肉 えび 豆乳	キャベツ もやし 人参 きくらげ きゅうり トマト コーン 果物	うどん 油 じゃがいも	351	2.4	海藻類
19	金	【まごわやさしい】ごはん 魚のごまフライ風 海草サラダ まめまめみそ汁	魚 ハム 豆腐 油揚げ 打ち豆	海草ミックス キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ	米 パン粉 砂糖 油 じゃがいも ごま	433	1.4	緑黄色野菜
22	月	ごはん とらねこふりかけ 五色あえ 豚汁	ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ	切干大根 ひじき キャベツ もやし 青菜 人参 コーン 玉ねぎ 大根 しらたき	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	407	1.5	果物
23	火	チリコンカンサンド パインサラダ 豆乳コーンスープ ヨーグルト	大豆 豚肉 豆乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン トマト キャベツ きゅうり パインレーズン コーン	パン 油 砂糖	438	2.6	芋類
24	水	ごはん 魚の甘酢がらめ カリコリきゅうり みそ汁	魚 油揚げ	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン きゅうり もやし えのき 長ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	415	1.7	海藻類
25	木	五目ラーメン じゃがいものマヨネーズ焼き 果物	生揚げ 豚肉 なんと ツナ	人参 青菜 もやし 長ねぎ たけのこ きくらげ コーン 枝豆 果物	中華麺 じゃがいも パン粉	467	2.6	卵類
26	金	ごはん 魚のみそ煮 磯香あえ すまし汁 果物	魚 かまぼこ 鰹節 豆腐	キャベツ もやし 人参 のり 青菜 長ねぎ えのき 果物	米 砂糖	382	1.8	肉類
29	月	ごはん 鶏の甘辛煮 もやしのナムル みそ汁 果物	鶏肉 油揚げ	もやし 青菜 人参 なす 玉ねぎ 果物	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	384	1.6	きのこ類
30	火	ぶどう食パン かぼちゃのごまがらめ ミートボールスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 青菜 しめじ	パン 砂糖 ごま	409	1.9	豆・豆製品

★ 6月は食育月間です!
★ まごわやさしい
★ 減塩うまみランチレシピ紹介
「切り干し大根みそ汁」

次ページも
ご覧ください



* エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です
(1~2歳児の場合はこの概ね8割となります)
* この献立のほか、3歳以上児には3時のおやつ、1~2歳児には10時と3時のおやつがあります。
* 保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。
* 旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。





6月は食育月間です!



生活の中で大切にしたい食育のポイントです!
必ずかしく考えなくてOK! できることからチャレンジ!

朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんには体温をあげ、頭やからだを目覚めさせる役割があります。朝ごはんをしっかり食べて、1日元気に活動しましょう!



一緒に食事を楽しみましょう

子どもと一緒に食卓を囲み、会話しながら楽しく食事をする、協力して食事の準備をするなど、家族との楽しい時間の中で、食事を楽しみにする気持ちを育てましょう。



食事のマナーを身につけよう

食べている時の姿勢や食べ方、箸やスプーンの持ち方など、子どもの年齢にあわせたマナーを身につけられるよう意識してみましよう。



地域の食文化を取り入れよう

長岡はおいしい食べ物や料理がたくさん! 長岡野菜や地元食材、郷土料理を食卓に取り入れ、長岡の食文化を子どもたちに伝えましよう。



さがしてみよう!
「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

日本人が昔から食べてきた伝統的な食事は、バランスよく栄養がとれるだけでなく、生活習慣病の予防にもなります。意識してとるようにしましよう。



★切干大根みそ汁★

幼児期は、素材そのものの味が分かる味覚を育てる大切な時期。薄味でも美味しく食べられる【減塩うまみランチ】の工夫をご紹介♪

切干大根・・・15g

にんじん・・・50g 打ち豆・・・20g

長ねぎ・・・40g みそ・・・大さじ1強

油揚げ・・・半分 だしパック・・・1パック

①切干大根⇒さっと洗って水で戻し、食べやすく切る

★戻し汁はだし汁として使ってうまみをプラス!

長ねぎ⇒小口切り にんじん・油揚げ⇒短冊切り

②水に打ち豆、①の具、だしパックをいれて煮る

③煮えたらみそを溶かして完成。

♡おうちでも減塩うまみランチを味わえます! 詳しくはこちら➡

