

令和8年6月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100gを目安にもってきれください。

🎉10日(木)お誕生会です。ご飯はいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね♪

1 月				2 火				3 水				4 木				5 金				6 土	
すぶた ほうれんそうのゆかりあえ とうふのみそしる ばいナップる				とりにくのびかた あっさりさらだ だいこんじる ばなな				さけのむにえる すきこんぶに じゃがいもじる きういふる一つ				つなிரりあつやきたまご きやべつつなむる わんたんすーぶ ばいナップる				ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのあえもの こんそめすーぶ おれんじ					
熱量	418	炭水化物	58.4	熱量	413	炭水化物	61.4	熱量	387	炭水化物	61.5	熱量	381	炭水化物	54.9	熱量	410	炭水化物	54.3		
蛋白質	19.9	食塩相当量	1.7	蛋白質	17.1	食塩相当量	1.6	蛋白質	19.5	食塩相当量	2.0	蛋白質	17.5	食塩相当量	1.7	蛋白質	14.3	食塩相当量	1.4		
脂質	13.1			脂質	12.2			脂質	9.2			脂質	11.4			脂質	16.4				
3時	ぶりん			3時	ぎゅうにゆうくりーむぼん			3時	やさいじゆうーすせんべい			3時	ぎゅうにゆうりんぐどーなつつ			3時	じよあせんべい				

8 月				9 火				10 お誕生会				11 木				12 金				13 土	
さばのみそに じゃーまんぼと すましじる きういふる一つ				はんぱーぐ ほうれんそうこーんそてー とうふのすましじる ばいナップる				やきそば ちきんなげつと やさいすーぶ ふるーちえ				ちくぜんに まかろにさらだ きやべつじる ばなな				<div style="text-align: center;">  <p>てづくり弁当の日</p> <p>おうちからお弁当を もってきてね♪</p> </div>					
熱量	398	炭水化物	60.2	熱量	415	炭水化物	60.9	熱量	440	炭水化物	52.6	熱量	410	炭水化物	67.9						
蛋白質	15.5	食塩相当量	1.6	蛋白質	16.1	食塩相当量	1.4	蛋白質	18.9	食塩相当量	1.6	蛋白質	17.4	食塩相当量	1.8						
脂質	13.5			脂質	13.9			脂質	20.3			脂質	9.7								
3時	ぜりーせんべい			3時	ぎゅうにゆうごまるーる			3時	ぱなつつ			3時	よーぐると								

○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

きゅうしょくだより



ラッキー野菜(食育取り組み紹介)



どのお皿に入ってるかな？
おたのしみに♪

毎日の給食を楽しい雰囲気の中でおいしく食べてもらうことを大切にしながら食育をすすめています。食を通じて、たのしい・うれしい・感謝の気持ちが育つような取り組みをしていきます♪

今月からラッキー野菜が登場！！給食のおかずの1品に、調理師さんがかわいい型抜きをした「ラッキー野菜🥕」をいれてくれます。

おかずの中にかくれているかも♪

いつ入っているかな？楽しみにしていてね💖



ラッキー野菜

令和8年6月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安にもってきてください。

15 月				16 火				17 水				18 木				19 金				20 土			
かれいのにぎかな				てりやきちきん				にくじゃが				かにたま				とりちりそーす							
にくごぼうきんぴら				きゃべつとしらすのさらだ				ごままよねーずあえ				ほうれんそうのしらすあえ				はるさめのすのもの							
わかめじる				なめこじる				もやしじる				とんじる				たまごすーぶ							
ばいナップる				おれんじ				きういふるーつ				ばなな				おれんじ							
熱量	365	炭水化物	55.4	熱量	349	炭水化物	51.8	熱量	408	炭水化物	66.5	熱量	488	炭水化物	64.1	熱量	464	炭水化物	64.7				
蛋白質	18.7	食塩相当量	1.8	蛋白質	19.8	食塩相当量	1.7	蛋白質	16.1	食塩相当量	1.6	蛋白質	25.4	食塩相当量	1.8	蛋白質	18.7	食塩相当量	1.9				
脂質	8.4			脂質	8.4			脂質	11.2			脂質	16.5			脂質	15.3						
3時	ぎゅうにゆうめろんばん			3時	やさいじゅーすせんべい			3時	ぶりん			3時	ぎゅうにゆうせんべい			3時	じょあせんべい						

22 月				23 火				24 水				25 木				26 金				27 土			
ちんじゃおろーす				ぼーくかれー				さけのやきさかな				とりのからあげ(かれーあじ)				はっぼうさいじる							
だいがくいも				きゃべつととまとさらだ				あすばらとベーこんそてー				ちゅうかふうさらだ				しゅうまい							
かぶじる				じょあ				たまねぎじる				きゃべつのみそじる				こまつなのごまあえ							
ばなな				おれんじ				ばいナップる				きういふるーつ				おれんじ							
熱量	514	炭水化物	79.3	熱量	464	炭水化物	79.2	熱量	347	炭水化物	53.0	熱量	416	炭水化物	57.5	熱量	468	炭水化物	67.5				
蛋白質	16	食塩相当量	1.1	蛋白質	12.7	食塩相当量	1.4	蛋白質	16.3	食塩相当量	1.3	蛋白質	16.8	食塩相当量	1.4	蛋白質	19.5	食塩相当量	1.4				
脂質	17.2			脂質	13.6			脂質	8.9			脂質	14.4			脂質	15.1						
3時	りんごじゅーすせんべい			3時	ぎゅうにゆうすていっくばん			3時	びーちぜりーせんべい			3時	ぎゅうにゆうせんべい			3時	やさいじゅーすせんべい						

29 月				30 火			
たらふらい				えいようなっとう			
あすばらときゃべつのかかりあえ				ぜんまいのもの			
とうふじる				ごもくじる			
ばなな				ばいナップる			
熱量	391	炭水化物	63.8	熱量	373	炭水化物	58.5
蛋白質	18	食塩相当量	1.2	蛋白質	15.9	食塩相当量	2.1
脂質	8.2			脂質	9.9		
3時	よーぐると			3時	ぎゅうにゆうせんべい		

♥おすすめおやつ紹介♥ 餃子の皮でパリパリエッグタルト

餃子の皮 12枚
卵 1個
砂糖 40g
生クリーム 200ml



- ①卵・砂糖・生クリームを全て混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ②アルミカップに餃子の皮をしき、①を8分目まで入れる
- ③180度(予熱なし)のオーブンで25分焼いて出来上がり！

○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

6月 食育カリキュラム	★目標	給食って楽しいね
	★かんばること	笑顔で食べよう おいしい給食
	★取り組み	クラス全員にラッキー野菜をいれて子どもたちが給食を楽しめるようにする