



# 6月の給食だより

2025年5月30日（金） 清水保育園

晴れたり雨が降ったりと、天気の変り変わりが多いこの時期ですが、こども達は季節を感じながら新しい発見やそれぞれの天気に合わせて保育を楽しんでいます♪

汗ばむ季節にもなりますので、水分補給の他にも十分な休息、栄養満点の食事食べて体調管理に努めていきましょう！

## たまねぎについて



5月に本園・駅東の菜園で育てていたたまねぎの収穫を行いました♪  
そこで今回はたまねぎについて紹介していきたいと思います！

### ●栄養価

独特な香りと辛さのもと『硫化アリル』という成分になります。これは疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にしてくれます。

また、血液が固まるのを抑えてくれるため、動脈硬化や高血圧などの予防効果も期待できます。

### ●旬の時期

1年中八百屋やスーパーなどでも見かけますが、3月～6月に収穫されたものが『新たまねぎ』といわれるもので水分が多く、辛みが少ないので生食にも向いています。

### ★たまねぎを使ったレシピ★豚肉と春野菜の赤みそ炒め

#### 【材料】2人前

豚肉	70g	}	赤だしみそ	小さじ 1/2	
たけのこ	36g		せん切り	砂糖	小さじ 1
たまねぎ	40g		せん切り	清酒	小さじ 1/2
しめじ	22g		斜め切り	中華だし	0.4g
グリーンアスパラガス	18g		しょうゆ	小さじ 1/3	
にんじん	18g	みじん切り	}	片栗粉	小さじ 1/3
にんにく	1g	みじん切り		水	少量
しょうが	0.8g		ごま油	適量	
植物油	小さじ 1				

#### 【作り方】

①植物油でにんにく、しょうがを炒め、豚肉を加え強火で炒め、にんじん、たまねぎ、しめじ、たけのこを加えてさらに炒める。

② ①に赤だしみそ、清酒、砂糖、中華だしを入れて調味する。

③ ②にしょうゆを加え、グリーンアスパラガスを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れ、香りを付ける。



## 令和7年6月 献立表 (本園)

日	曜	昼食	朝おやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉 になる	黄：おもに熱や力 となる	緑：おもに調子 をととのえる
2 16 30	月	発芽玄米ごはん 厚揚げの煮付 中華風コンスープ	牛乳 ウエハースFe	お茶 よくかむごはん	牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏卵 鶏肉 鶏肉 ひじき	ウエハース7g Fe 精白 米 押麦 じゃがいも 植 物油 三温糖 ごま油 片 栗粉	にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ かつお 干し だけのご 乾しいたけ 切干だいこん ごぼう
3 17	火	発芽玄米ごはん 八宝菜 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 バインアップル缶	スキムミルク ジャムサンド	牛乳 豚肉 木綿豆腐 脱 脂粉乳	精白米 押麦 植物油 ご ま油 片栗粉 食パンいち ご 塩	バインアップル缶 キャベツ たま ねぎ にんじん さやいん げん ゆでだけのご 乾し いたけ しょうが こまつ な
4 18	水	発芽玄米ごはん 魚の塩焼き レタス かぼちゃのみそ汁	牛 バナナ	スキムミルク おからマフィン	牛乳 白身魚 脱脂粉乳 鶏卵 おから	精白米 押麦 小麦粉 三 温糖 バター	バナナ かしら ぼちゃ たま ねぎ にんじん 青ねぎ
5 19	木	発芽玄米ごはん 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳 せんべい	スキムミルク オレンジ・ウエハースFe	牛乳 牛肉 ゆでだいす 豆乳 脱脂粉乳	せんべい 精白米 押麦 じゃがいも 植物油 加 ら 三温糖 ウエハース7 g Fe	たまねぎ にんじん さや いんげん トマト ピル カ 片栗粉 食パン しょう ゆ
6 20	金	発芽玄米ごはん とりのマーマレード焼き ソテー (キャベツ) トマトスープ (じゃがいも)	牛乳 チーズ	牛乳 ドーナツ	牛乳 アスターズ 鶏肉 豚 肉	精白米 押麦 マーレード 植 物油 じゃがいも ケー キ	しょうが キャベツ にんじ ん トマト トマト たま ねぎ 切り バター
7 21	土	肉うどん フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 源氏パイ	牛肉 調整豆乳	せんべい 干しうどん 植 物油 三温糖 ゼリー バイ 菓子	たまねぎ にんじん 青 ねぎ
9 23	月	発芽玄米ごはん 牛肉のつけ焼き 貝だくさんみそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク 小松菜とブロッコリーのマフィン	牛乳 アスターズ 牛肉 油 揚げ 脱脂粉乳 豆乳	精白米 押麦 三温糖 植 物油 片栗粉 かつお しょう ゆ	しょうが たまねぎ にん じん ビーツ キャベツ も やし 青ねぎ 干しブ ロッコリー
10 24	火	発芽玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 鶏肉と100野菜の清汁	牛乳 オレンジ	スキムミルク 黒糖ゼリー・ビスケット	牛乳 豚肉 鶏肉 脱脂粉 乳 粉寒天 きな粉	精白米 押麦 植物油 黒 砂糖 ビーツ	かつお しょうが たま ねぎ にんじん こまつ な だいこん
11	水	誕生会カレー じゃこサラダ フルーツゼリー	牛乳 ウエハースFe	牛乳 ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳 鶏もも しらす干し 調整豆乳	ウエハース7g Fe 精白 米 玄米 じゃがいも 皮 なし 植物油 加ら 三温糖 ごま油 ゼリー かつお しょう ゆ	にんじん たまねぎ 冷凍 かつお しょうゆ しょう ゆ
25	水	発芽玄米ごはん かみかみバーグ にんじんの甘煮 五目みそ汁	牛乳 ウエハースFe	スキムミルク メロン・せんべい	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 油揚げ 脱脂粉乳	ウエハース7g Fe 精白 米 押麦 植物油 バター 三 温糖 じゃがいも せんべ い	たまねぎ かつお 干し にんじん しめじ ごぼう 青 ねぎ しいたけ
12 26	木	発芽玄米ごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁 (かまぼこ)	牛乳 せんべい	スキムミルク シリアルスコーン	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 か まぼこ 脱脂粉乳	せんべい 精白米 押麦 植物油 コンソール かつお しょう ゆ	たまねぎ にんじん ビ ーツ えのきたけ こまつ な バター 干しぶどう
13 27	金	発芽玄米ごはん 白身魚の焼カレー風 野菜スープ (豚肉入り)	牛乳 バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 白身魚 ビーツ 豚肉	精白米 押麦 小麦粉 植 物油 加ら じゃがいも 丸ボーロ	バナナ たまねぎ にんじん ビーツ 切り
14 28	土	きつねうどん フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 源氏パイ	油揚げ 調整豆乳	せんべい 干しうどん 三 温糖 ゼリー バイ菓子	青ねぎ にんじん

★6月11日は誕生会となっております。

★都合により、メニューが変更する場合があります。

