

NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBEGOHAN



日本料理『てのしま』の

林シェフによる食育授業がありました！

PICK UP NEWS!!

今回は、日本料理『てのしま』の林亮平シェフに「だしについて」の授業をしていただきました。だしの素となる煮干しやかťお節をその場で削って食べさせてくれたり、スーパーなどでは目にすることが出来ないカットする前の一枚の昆布を見せていただきました。また、実際に取っただしの試飲をさせていただいた際には「美味しい」「少しにがい」など様々な感想が飛び交って子どもたちはとても楽しそうに驚いていました。そんな授業風景を一部ご紹介します。にとべごはんにも料理に合わせて様々なだしが使われています。今日はなんのだしかな？

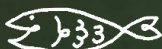


Check!





K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



MEAT



日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や皮になる	体の調子を整える				
2	月	ごはん じゃが芋のコロッケ 竹輪と野菜の和え物 野菜たっぷりスープ グレープフルーツゼリー	豚肉 竹輪 竹輪 削り 節 寒天 ゼラチン	米 サラダ油 じゃが 芋 小麦粉 パン粉 砂糖	玉葱 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ に水煮 こまつな レ モン グループフルーツ	357	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	136
3	火	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃが芋のごまサラダ 豚汁 リンゴゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが 芋 ごま油 白ごま 練りごま さといも 板こんにゃく 砂糖	きゅうり にんじん しょうが ごぼう だ いこん ねぎ りんご ジュース	355	のり塩ポテト 牛乳	鶏肉のり 牛乳 じゃがい も オリーブ油 サラダ 油	94
4	水	発芽玄米入りごはん 肉団子のもち米蒸し もやしのナムル わかめスープ プリン	豚肉 豆腐 乾わかめ	米 玄米 もち米 片栗 粉 ごま油 砂糖 白ご ま プリン	しょうが ねぎ 干し 椎茸 だしの水煮 もやし にんじん こ まつな にんにく え のきだけ	393	きなこバナナ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 きな粉 バター 砂糖 小麦粉	137
5	木	ピザトースト カラフルサラダ チキントマトスープ 甘夏	ベーコン ピザ用 チーズ 鶏肉	食パン 有塩バター サラダ油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	玉葱 マッシュルーム 青ピーマン 赤ピーマ ン 黄ピーマン きゅ うり にんじん じゃ がいも セロリートマト キャベツ バセリ 甘夏 みかん	366	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 焼きのり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	166
6	金	梅じゃこご飯 厚揚げの肉みそだれかけ 野村シェフの野菜の胡麻酢和え かき玉汁 豆乳プリン	じゃこ 生揚げ 豚肉 みそ 豆腐 たまご ゼラチン 寒天 豆腐	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 練りごま 砂糖 じゃがいも	カット梅 にんにく しょうが だしのこ 水煮 万能ねぎ チン グツァイ ヤングコー ン もやし さやいん げん にんじん 椎茸	321	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マシュマロ	142
9	月	麦ごはん 鮭の南蛮漬け おかかポテト すまし汁 レモンゼリー	生さけ 削り節 鶏の りだし昆布 豆腐 ちんしろう 寒天 ゼラチン	米 押し麦 小麦粉 米 油 砂糖 じゃがいも 無塩バター 砂糖	玉葱 にんじん しめ じ 糸みつば レモン	343	桜えびの ぱりぱりピザ 牛乳	ピザ用チーズ さくら えび 刻みのり 牛乳 餃子の皮 マヨネーズ	137
10	火	ドライカレー スティック野菜 スイカ 牛乳	豚肉 牛肉 ハルメス ンチーズ 牛乳	米 サラダ油 小麦粉 砂糖 有塩バター	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 青ピーマン マッシュルーム りん ご だいにん ぎょう り 小玉スイカ	409	おかかおにぎり 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	170
11	水	ごはん 鯖の西京焼き 肉じゃが 具たぐさんのスープ ブドウゼリー	さわらみそ 豚肉 乾わかめ 生揚げ 寒 天 ゼラチン	米 砂糖 しらす じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん チングツァイ ねぎ ぶどうジュース	324	肉みそ麺 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 蒸し 中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 生姜 ニンニク 干し椎茸 玉ねぎ だ しの水煮	122
12	木	ごはん 豚肉の塩こうじ焼き 野菜のゴマ醤油かけ 玉ねぎの味噌汁 抹茶ミルクゼリー	豚肉 油揚げ みそ 寒天 ゼラチン 牛乳	米 塩麹 白ごま じゃ がいも 砂糖 黒砂糖 片栗粉	こまつな もやし に んじん 玉葱 ねぎ	347	お好み焼き 牛乳	たまご さくらえび 削 り節 鶏のり 牛乳 小 麦粉 サラダ油 キャベ ツ	126
13	金	きつねうどん 押し麦のサラダ フルーツのヨーグルトかけ 牛乳	鶏肉 蒸しかまぼこ 油揚げ ヨーグルト 牛乳	冷凍うどん サラダ油 押し麦 砂糖	ごぼう にんじん だ いこん 干し椎茸 ね ぎ こまつな きょう り 赤ピーマン ホー ルコーン 玉葱 ミッ クスフルーツ缶	317	ポパイケーキ 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	188
16	月	発芽玄米入りご飯 カジキのごまだれかけ じゃが芋のそぼろ煮 けんちん汁 小豆ミルクゼリー	ゆめしき みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳 ねど 小豆缶詰	米 玄米 ごま油 ごま 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも 板こ んにゃく 砂糖	しょうが ねぎ さや いんげん ごぼう に んじん だいにん	331	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マ シュマロ	109
17	火	ごはん 竹輪の二色揚げ 納豆和え ナスの味噌汁 カップdeヤクルト	焼き竹輪 鶏のり だ まご 焼きわり納豆 生揚げ みそ ヨーグ ルト	米 小麦粉 米油 じゃ がいも	こまつな にんじん もやし なす ねぎ	362	野菜パンケーキ 牛乳	冷凍豆腐 牛乳 小麦粉 砂糖 バター メープル シロップ にんじん こ まつな	155
18	水	えびとそら豆のスパゲティ ポテトサラダ みかん 牛乳	牛乳 調製豆腐 生ク リーム ベーコン ゼ ラチン	スパゲティ サラダ 油 有塩バター 小麦 粉 じゃがいも マヨ ネーズ	玉葱 マッシュルーム 缶 そらめい にんじ ん きゅうり ホール コーン 玉葱 みかん	386	鮭おにぎり 牛乳	塩漬け 焼きのり 牛乳 米	171
19	木	まごわやさしい給食 6月の旬の魚 カツオ わかめご飯 鯉の竜田揚げおろしポン酢乗せ 彩り野菜のサラダ 青菜と豆腐のスープ カルピスかん	炊き込みわかめ かつお 豆腐 寒天 ゼラチン カルピス	米 ごま 片栗粉 米油 じゃがいも サラダ油 砂糖	だいにん 万能ねぎ コーン にんじん ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマ ン 生しいたけ チン グツァイ しょうが	317	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 ソフトフランス バター バセリ	141
20	金	ごはん お好み焼き風卵焼き ひじきの煮物 五目汁 あじさいゼリー	芝エビ たまご 削り 節 鶏のり ほしひじ き 油揚げ 豆腐 寒 天	米 サラダ油 しらす 砂糖 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん ねぎ さやいんげん だいにん 干し椎茸 だしの水煮 万能ね ぎ ぶどうジュース アゼロラジュース	314	ふかし芋 牛乳	牛乳 サツマイモ	93
23	月	塩昆布ご飯 キャベツのゴマドレサラダ 飛び魚のつみれ汁 ヨーグルト	塩昆布 とびうおす り 鶏みそ 豆腐 ヨーグルト	米 玄米 白ごま 胡 ろ油 片栗粉	キャベツ もやし に んじん しょうが 玉 葱 ねぎ ごぼう だい こん 干し椎茸 こま つな	317	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バ ター	92
24	火	ミルクパン ハンバーグ コーンポテト 野菜たっぷり豆乳スープ オレンジゼリー	豚肉 牛肉 牛乳 ベーコン 豆腐	ミルクパン サラダ油 ハンバーグ じゃ がいも 小麦粉 砂糖	にんじん 玉葱 コーン バセリ キャベツ こまつな オレンジジュース	349	ねぎみそ おにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米 ごま油 ねぎ	162
25	水	ごはん 太刀魚梅みそマヨネーズ焼き 筑前煮 さつま汁 マンゴーゼリー	たちうお みそ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 生 クリーム	米 マヨネーズ サラダ油 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 生クリーム	練り梅 しそ にんじ ん ごぼう だしのこ 水煮 干し椎茸 しょうが さやいんげ ん 椎茸 だいにん ね ぎ こまつな マンゴージュース	367	お麴ラスク 牛乳	牛乳 焼き餅 バター 砂糖	86
26	木	マーボーナス丼 ラーバーツァイ メロン 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 押し麦 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん 椎茸 だしのこ なす ねぎ はくさい にんじん メロン	374	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 冷 凍うどん サラダ油 玉 ねぎ にんじん キャベ ツ	107
27	金	ごはん 鯖のオニオンソース 野菜のおかか和え 大根とじゃが芋のみそ汁 ピーチゼリー	まさば 削り節 油揚 げ みそ ゼラチン 寒天	米 小麦粉 米油 ごま 油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 こまつな もやし にんじん だいこん にん ほうれんそう ね ぎ ちもこジュース	329	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	133
30	月	ごはん 赤魚の煮つけ カリカリじゃこサラダ 鶏ごぼう汁 ほうじ茶のプラマンジェ	あかうお じゃこ 鶏 肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 白ごま ごま 油 砂糖	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいにん 万能ねぎ	333	ワインナーチーズ 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 ウィン ナー フロセスチーズ ポットケーキ生ミッ クス 砂糖 バター	185

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
※○は1歳の献立内容です。

栄養士 高橋 知世



2025年6月

献立紹介

3	火	今日の「そら豆の塩ゆで」は年中さんがさや剥きをお手伝いしてくれました！「そら豆」のさやの中はふわふわと綿のようになっています。お手伝いしてもらった年中さんにはそら豆のさやを実際に触ったり、他の豆のさやとの違いを見てもらいました。そして今日の豚汁で使う味噌は年長さんが去年仕込んでくれた味噌です！とてもおいしくできていたのでみんなも味わって食べてみてください。
4	水	「肉団子のもち米蒸し」は、豚ひき肉に細かくみじん切りにした生姜、ねぎ、干し椎茸、たけのこを混ぜて肉団子を作ります。そしてお水を吸わせたもち米を肉団子にまわらせて蒸して作りました。もち米が肉団子のうまみを逃すことなく吸収して蒸しあがります。肉団子のうまみと、もち米のもちもちとした食感も楽しんでください。
9	月	「鮭の南蛮漬け」は、鮭に小麦粉をまぶして油で揚げたところに、人参と玉ねぎで作ったたれをかけて作りました。南蛮漬けのたれはお酢が入っているのでさっぱりと食べることができます。またお酢には疲れた体を元気にする力があります。ジメジメとした天気も乗り切りましょう。
13	金	「きつねうどん」の油揚げは給食室で煮ています。油揚げを三角に切り、鍋に並べます。醤油、砂糖、料理酒、お出汁を鍋に入れて油揚げに味がしみこむまで煮て完成です。油揚げを食べると甘じょっぱいですがじゅわっと口に広がります。
19	木	6月の旬の魚は「かつお」です。「かつお」は泳ぎ続ける魚で、止まると呼吸ができなくなり死んでしまいます。泳ぎ続けるためには体中にエネルギーを送らなければいけないので「かつお」の身は赤身になりました。赤身にはDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれており、脳を活性化して頭が良くなると言われている栄養素がたくさん入っています。今回は「竜田揚げおろしポン酢かけ」にしました。残さずしっかり食べましょう。
23	月	「とびうお」は、翼のようなひれをもっていて、海の水面を1回に80mほど飛ぶことができます。今日は「とびうお」のすり身を使って「つみれ汁」を作りました。汁は醤油で味付けをしているのでとびうおの味がしっかりと感じられる「つみれ汁」になっています。「つみれ汁」を食べて、海の中から飛び出す「とびうお」の元気をもらいましょう！



歯と口の健康週間



食事は毎日を元気に過ごすためのエネルギーの源です。その食事をするためには歯を健康に保つことが大切です。6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。普段はあまり意識していないかもしれませんが、一口30回を目安によく噛んで食べてみてください。歯や噛むことの大切さを知り、健康な歯でおいしく楽しい食事をしましょう。

歯って何本あるの？

こどもの歯は20本、大人は28本ほど歯が生えていると言われています。20本以上歯があると、食生活にほぼ満足することができると言われていて、80歳まで自分の歯を20本以上残すことを目標としている『8020運動』という施策もあります。



胃腸の働きを助ける



食べすぎ、早食いを防ぐ

よく噛まないで食べ物が塊で胃腸に届き、消化に時間がかかってしまいます。また、唾液が分泌されることで、消化酵素の『アミラーゼ』が食べ物と混ざります。このアミラーゼが少ないとさらに消化に時間がかかってしまいます。



～噛むことのメリット～

脳の働きが活発に

よく噛むと顎まわりの筋肉が動かされ、血液の循環が良くなります。そうすると脳に回る血液量も増え働きが活発になります。

満腹中枢は咀嚼することで刺激され、満腹を実感します。あまり噛まずに食事をすると満腹を感じられず多く食べてしまいます。食べ始めてから20分ほどで満腹を感じるの、食事は20分ほど時間をかけて食べてみましょう。



虫歯を防ぐ

噛むことで唾液の分泌量が増えます。唾液は口内の食べかすを洗い流したり、虫歯菌の活動を抑えて虫歯を防いでくれます。

NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

ドライカレー 10人分

・ごはん	10人前	・カレー粉	10g
・油	大さじ1	・塩	小さじ2
・にんにく	少々	・こしょう	少々
・しょうが	少々	・しょうゆ、とんかつ	
・合い挽き肉	500g	・ソース、ウスターソース	
・玉ねぎ	600g	・砂糖	ひとつまみ
・にんじん	300g	・トマトケチャップ	30g
・セロリ	100g	・水	130cc(調整)
・ピーマン	150g	・粉チーズ	20g
・りんご	50g	・バター	25g
・小麦粉	25g		
・マッシュルーム	80g		

ドライカレーの作り方

- ①野菜はマッシュルーム以外の野菜をみじん切りにします。マッシュルームはスライスしたものを使用します。
- ②油でみじん切りにしたにんにく・しょうがを炒め香りが出たらひき肉を炒めます。
- ③お肉に火が通ったら、Aの野菜を入れて炒めます。
- ④野菜が柔らかくなったら小麦粉をダマにならないようにふるい入れます。
- ⑤小麦粉がなじんだら、スライスしたマッシュルームを入れます。
- ⑥炒めた野菜の水分をみながら分量の水を調整して加えます。
- ⑦調味料を入れて味を調え、もったりするまで煮込みます。
- ⑧最後に粉チーズ・バターでコクを出し完成です！
- ⑨器にごはんを盛りつけ、ドライカレーをかけて出来上がりです。



★NITOBEGOHAN RECIPE2★

たけのこごはん 5人分

・米	2合	・油揚げ	1枚
・出汁	350ml	・たけのこ	65g
		・塩	少々
		・酒	小さじ1/2
		・しょうゆ	小さじ1
		・みりん	小さじ1/2
		・さやえんどう	3枚



たけのこごはんの作り方

- ②米を冷ました出汁で浸水させます。
- ③油揚げは短冊切り、たけのこはちょう切り、さやえんどうは斜めに細切りにします。
- ④油揚げとたけのこをAの調味料でさっと煮て、浸水させたお米に入れていっしょに炊きます。(薄口しょうゆに代えると色もきれいに炊き上がります)
- ⑤切ったさやえんどうは下茹でしておきます。
- ⑥ごはんが炊きあがったらさやえんどうをちらして完成です！

たけのこにはうま味成分でもあるグルタミン酸が含まれています。炊き込むことでうま味がぎゅっと詰まったごはんになります。ぜひお家で作ってみてください！

PICK UP NEWS!!



【子ども園試食会】

日程：6月20日(金)

時間：12：00～

場所：カフェテリア

人数：5人程

※次回は7月9日(水)を予定しています。

子ども園保護者向け 試食会のご案内



試食会当日のメニューは、

『ごはん・お好み焼き風卵焼き・ひじきの煮物
五目汁・あじさいゼリー』です。ぜひご参加ください！



～過去の試食会の様子をご紹介～