給食 献立表 ６月

あいあい保育園
Ｈ２８．５．３１

	３未満10時のおやつ	献立名	３時のおやつ	“血・肉”を作る食品 あか	“熱・力”の元になる食品 きいろ	“体調”を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
１（水）	ベビーカステラ	ごはん 豚肉の生姜焼き なめこ汁 カラフルサラダ ミニゼリー	牛乳 ココアクッキー	豚肉 ハム 牛乳 卵 味噌	米 マーガリン 小麦粉 さつまいも ミニゼリー 油	なめこ 生姜 かぼちゃ パプリカ きゅうり なめこ もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ	５９８ ６１８
２（木）	甘辛せんべい	麦ごはん 酢鶏 卵スープ きゅうり塩っぺ和え オレンジ	牛乳 シリアルバー	鶏肉 牛乳 かまぼこ 卵	米 麦 油 でんぷん うずら卵 ごま油 コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ 人参 しいたけ 筍 きゅうり ピーマン えのき オレンジ こう 塩っぺ	５５４ ６１０
３（金）	黒糖わらびもち	ごはん 和風ハンバーグ トマト リヨネーズポテト ゴールドキウイ	牛乳 新じゃがいももち	合挽き肉 牛乳 ベーコン	米 じゃがいも でんぷん マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ えのき トマト キウイ ねぎ	５６２ ６０８
４（土）	バナナヨーグルト	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 サブレ	鶏肉 牛乳 味噌 豆腐	米 サブレ	玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ バナナ	５８８ ６３０
６（月）	クラッカー	ごはん 肉じゃが 味噌汁 ほうれん草のごま和え ミニゼリー	牛乳 ちゃっきり蒸しパン	豚肉 牛乳 味噌 ごま 卵	米 じゃがいも ホットケーキミックス 糸こんにゃく ミニゼリー	玉ねぎ 人参 インゲン ほうれん草 わかめ ねぎ お茶葉	６２０ ６３５
７（火）	きな粉トースト	麦ごはん 鶏肉の和風マヨ焼き 野菜の五色和え オレンジ	牛乳 みたらし団子	鶏肉 牛乳	米 麦 白玉粉	キャベツ 大根 人参 きゅうり もやし オレンジ	５５０ ６３５
８（水）	ビスケット	カレーうどん ちくわの磯部揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 ピザトースト	豚肉 牛乳 チーズ ハム ヨーグルト ちくわ 卵	うどん カレールゥ 油 小麦粉 でんぷん	玉ねぎ 人参 ねぎ 青海苔 ピーマン フルーツミックス マッシュルーム	５５４ ６２５
９（木）	バナナ	ごはん 肉団子の甘酢あん トマト ツナと切干大根の炒め煮 キウイ	お茶 ねぎ焼き	合挽き肉 卵 削り節 ツナ缶	米 油 でんぷん 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 トマト 切干大根 キウイ ねぎ	５７８ ６９３
１０（金）	バウムクーヘン	麦ごはん 魚のゴマ味噌やき すまし汁 おからの炒り煮 オレンジ	牛乳 手作りかりんとう	サゴシ ごま 味噌 おから 牛乳	米 麦 こんにゃく 小麦粉 油 黒砂糖	えのき ねぎ 人参 ごぼう 干ししいたけ オレンジ わかめ	５３６ ５６３
１１（土）	あられ	エビピラフ ハムサラダ 福神漬 バナナ	牛乳 エントリービスケット	えび ハム 牛乳	米 エントリービスケット	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 福神漬 バナナ	５９５ ６４２
１３（月）	エントリービスケット	鶏飯 具だくさんにゅうめん キウイ 青菜のゴマ和え	牛乳 ジャムサンド	鶏肉 牛乳 ごま	米 そうめん 食パン ジャム	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ キウイ 青菜 味付け海苔	５５５ ６６８
１４（火）	バナナカステラ	ごはん 高野豆腐の卵とじ オレンジ カニカマときゅうりの酢の物	牛乳 ポテト春巻き	高野豆腐 卵 カニカマ 牛乳 ハム	米 春巻きの皮 油 じゃがいも	干ししいたけ 人参 わかめ 玉ねぎ オレンジ きゅうり グリーンピース	５０２ ５２５
１５（水）	ビスコ	麦ごはん 金平コロッケ トマト 千草和え ミニゼリー	牛乳 どら焼き	豚ミンチ 牛乳 鰹節 ちくわ 卵	米 麦 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも ホットケーキミックス ミニゼリー つぶあん	ごぼう 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ トマト	５０３ ５５２
１６（木）	おっとっと	ごはん 魚のフライ マカロニサラダ トマト ゴールドキウイ	牛乳 チーズスカロップ	サゴシ ハム 牛乳 卵 粉チーズ	米 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マーガリン	きゅうり 人参 トマト キウイ	５８０ ６２１
１７（金）	チーズクラッカー	手作りパン ミートグラタン コーンサラダ バナナ	牛乳 揚げたこ焼き	合挽き肉 牛乳 たこやき チーズ 豆腐 ハム	強力粉 小麦粉 マーガリン パン粉 油	玉ねぎ 人参 トマト缶 コーン キャベツ バナナ 青海苔	５５０ ５９０
１８（土）	ミニドーナツ	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 スナックパン	鶏ミンチ 牛乳 卵 味噌 豆腐	米 スナックパン	ほうれん草 わかめ ねぎ バナナ 紅生姜	６１１ ５８８
２０（月）	シガーフライ	ハヤシライス カミカミサラダ バナナ	牛乳 かぼちゃパイ	豚肉 するめ 牛乳 卵	米 ハヤシルゥ パイシート	玉ねぎ マッシュルーム 人参 きゅうり グリーンピース キャベツ コーン ごぼう かぼちゃ レーズン バナナ	６００ ５７４
２１（火）	ロールカステラ	☆お誕生日メニュー 梅ごはん ササミフライ トマト マセドアンサラダ レモンムーズ	牛乳 バースディケーキ	ササミ 卵 ハム チーズ 生クリーム	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも レモンムーズ	梅 トマト きゅうり	５０２ ５２５
２２（水）	カルシウムウエハース	ちゃんぽん麺 揚げぎょうざ 杏仁フルーツ	お茶 じゃこ菜おにぎり	豚肉 えび いか 牛乳 ごま ぎょうざ しらす うずら卵	中華麺 米 でんぷん	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし フルーツミックス バナナ 小松菜	５２０ ６０７
２３（木）	ハピーターン	麦ごはん 筑前煮 かき玉汁 青菜ともやしのおひたし オレンジ	牛乳 きな粉トースト	鶏肉 卵 きな粉 牛乳	米 麦 こんにゃく 里芋 食パン マーガリン でんぷん	人参 レンコン ごぼう 干ししいたけ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし オレンジ いんげん 筍	５１０ ５９０
２４（金）	ボーロチーズ	ごはん 元気揚げ ばんさんすう トマト ミニゼリー	牛乳 マーマレードポテト	白身魚のすり身 牛乳 春雨 卵	米 さつまいも 油 マーマレード	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ 人参 トマト	５８８ ６２１
２５（土）	クッキー	ナポリタン ゆで卵 バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き	ベーコン 卵 牛乳	スパゲティ 油 せんべい	玉ねぎ ピーマン バナナ 人参	６００ ５７４
２７（月）	野菜スナック	ごはん 鶏肉の南蛮漬け トマト 粉ふき芋 ゴールドキウイ	牛乳 わらびもち	鶏肉 牛乳 きなこ	米 でんぷん 油 でんぷん じゃがいも わらびもち粉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キウイ	５５９ ６１２
２８（火）	せんべい	枝豆ごはん 生鮭の西京焼き すまし汁 ほうれん草と人参の煮浸し オレンジ	牛乳 磯ビーンズ	鮭 味噌 豆腐 大豆 牛乳 水煮大豆 いりこ	米 油	枝豆 青海苔 わかめ 人参 えのき ほうれんそう オレンジ ねぎ	５３６ ５６３
２９（水）	あられ	手作りパン コーンクリームシチュー ツナサラダ バナナ	アイスクリーム	鶏肉 ツナ缶 アイスクリーム	強力粉 小麦粉 じゃがいも	コーンクリーム缶 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	５９３ ６５４
３０（木）	クッキー	ごはん 豆腐の中華煮 きゅうりのゆかり和え ミニゼリー	牛乳 卵ドーナツ	豚肉 牛乳 うずら卵	米 油 卵ドーナツ ミニゼリー	玉ねぎ 人参 きゅうり ゆかり きくらげ 筍	５９５ ６４２

給食だより　6月

　もうすぐ日本独自の梅雨時期ですね。ジメジメと蒸し暑く、雨も降ってうっとうしい時期ですが、春先に植えたお野菜たちにしてみれば恵みの雨、おいしい栄養をいっぱい蓄えてくれています。夏になるのが楽しみですね。
　この時期気をつけたいのが食中毒です。まずは身近なところから気をつけていきましょう。これから気温がどんどんと上がっていきますが、十分な睡眠、栄養、適度な運動を心がけて気温に負けない体つくりを心がけましょう。子どもさんに声かけする前にパパ・ママから見本を見せてあげましょう。

☆子供たちの給食タイム☆

今月は　ちゅうりっぷ組さんです。
たんぽぽ組さんからずい分お兄ちゃん、お姉ちゃんになってお箸を上手に使っているお友だちやお茶碗をちゃんと持って食べれるお友だちやまた、大雪が降ったような食べこぼしやエプロンの方がご飯を食べているお友だちや眠たくなって、目がふさがりながら食べているお友だち本当に個人個人様々な給食時間です。先生達は１人ー人に合わせて見守って援助してくれてました。
楽しい給食時間を過ごせています。(*^。^*)

☆栄養学のススメ☆

６月の　きゅうり　がすごい！！

旬は、６～8月。夏の野菜になりますが一年中出回っている食材です。
胡瓜は９６％が水分ですが、カリウムが多く含まれています。
＊カリウムは、筋肉を正常に動かしたり、体内の水分量を調整する働きがあります。
他にもがん予防、発熱時や暑い時に身体を冷やしたり、水分補給、血液サラサラ、二日酔い防止など栄養満点！
むくみ解消、脂肪分解、腸内環境を良くしてくれる。美容満点！

給食のレシピ本

6月3日の**新じゃがいももち**の作り方　（4人分）

★材料　新じゃが芋　320ｇ　片栗粉　32ｇ　バター8ｇ
　　しょうゆ　8ｇ　砂糖　4ｇ　焼き海苔４枚

★作り方

①ジャガイモの皮をむき、茹でる。
②①の茹で汁を捨て、熱いうちにつぶし、片栗粉を加えてよくつぶす。
③②を小判状に丸め、バターでゆっくりと両面を焼く。
④焼きあがったら、しょうゆと砂糖を混ぜた調味料につけ、焼き海苔を巻く。

☆突撃となりの晩ごはん☆

今月の突撃は!(^^)!　　そら組　H.Rくん家です。
家族構成　父　母　お姉ちゃん（小５）　R（４人暮らし）。

５月１７日（火）　ごはん　マカロニグラタン　中華スープ　サラダ

Rはあまりグラタンが好きではないみたいだけどお姉ちゃん母は好きなので、サラダに入れるブロッコリーも少し入れ彩も良くして作りました。いつもは１人づつお皿に入れて作りますが、いつもより豪華なグラタンになり、お姉ちゃんと母は嬉しく食べました。中華スープは、わかめ・玉ねぎ・ニラ入りこれはRも好きで良く食べてくれますよ。

５月２０日（金）ごはん　焼き鮭　野菜炒め　コンソメスープ

週末なので冷蔵庫の残り野菜を集めて野菜炒め。鮭はみんな好きで子ども達は皮も好きなので父と母の分の皮も食べてしまいます。取り合いになったりもしますよ。コンソメスープは豆腐・玉ねぎ・えのき入りです。自分が汁物が好きなのでいつも具だくさんで作ります。

５月２４日（火）冷やし中華　豚肉とズッキーニの炒め物

家族みんな麺類大好き！暑かったので冷やし中華がピッタリでした。ズッキーニは、野菜をたくさん作っている旦那のお父さんから頂き物。緑と黄色があったので彩りもすごくきれいでした。豚肉とズッキーニはとても合いますよー。
（母）Rは小食なので、食事に関してはずっと心配です。家に帰ってからバタバタ作るご飯は栄養のことをあまり考えてないので、栄養バランスのとれたおいしい給食はほんとうにありがたいです。残さず食べたよーと聞くとすごく嬉しいです。
（給食室）
毎日遅くまでお仕事お疲れ様です。忙しい中にも家族の好きなメニューを取り入れご飯作りをされていることは本当に素晴らしい。子ども達もそのお母さんの背中を見て成長しているようですね。Rくんも少食だったけど「おかわり！」と給食室へ来たことがありました。給食先生２人で「すごーい」とびっくりしたことがありました。大きくなったなぁと改めて感じることができました。苦手な物も多いけど少しづつ克服して元気モリモリお父さんみたいに大きくなってほしいですね(*^。^*)
急な原稿の依頼に快く引き受けてくださりありがとうございました。また今月も素敵な家庭を見ることができました。