



# 給食 献立表 6月

あいあい保育園

H30. 5. 31

	3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 (金)	ペーパーカステラ	ごはん ポークピカタ リヨネーズポテト ブロッコリーのおかか和え ゴールドキウイ	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 卵 ベーコン 鰹節 豆腐 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ホットケーキミックス 油	ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー ゴールドキウイ	598 618
2 (土)	親子遠足						
4 (月)	サブリ	ハヤシライス ポテト ミニゼリー ココロチーズのカレーサラダ	牛乳 きな粉団子	豚肉 チーズ ハム きな粉 牛乳	米 ハヤシルウ 白玉粉 マカロニ ミニゼリー フライドポテト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり	503 552
5 (火)	黒糖わらびもち	麦ごはん ぎせい豆腐 トマト ひじきのミルクーサラダ オレンジ	牛乳 茶っきり蒸しパン	豆腐 卵 牛乳 ハム ひじき スキムミルク	米 麦 ホットケーキミックス	干しいたけ 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり ねぎ	580 621
6 (水)	パフェ	ごはん 金平コロッケ トマト 千草和え ゴールドキウイ	牛乳 ごまかりんとう	合挽き肉 牛乳 卵 ちくわ ごま	米 じゃがいも 油 小麦粉	ごぼう 人参 ほうれん草 もやし トマト ゴールドキウイ 玉ねぎ	550 590
7 (木)	クラッカー	ごはん プルコギ風 バナナ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 ジャムサンド	豚肉 牛乳 油揚げ ハム ごま	米 食パン ごま油 イチゴジャム	玉ねぎ にんにく ほうろく 人参 もやし キャベツ きゅうり バナナ	611 588
8 (金)	きな粉トースト	ごはん 魚のケチャップソース焼き グリーンサラダ オレンジ	牛乳 さくさくしモンサブリ	サゴシ 牛乳 卵 ハム アーモンドプードル	米 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり オレンジ 人参 レモン	600 574
9 (土)	ビスケット	ナポリタン ゆで卵 チーズ オレンジ	牛乳 パウムクーハン	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	スパゲティ 油 パウムクーハン	玉ねぎ 人参 ピーマン オレンジ	534 601
11 (月)	えびせん	鶏飯 具だくさんにゆうめん 青菜のしらす和え ミニゼリー	牛乳 野菜チップス	鶏肉 牛乳 味付けのり しらす	米 そうめん ミニゼリー さつまいも じゃがいも	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 しめじ えのき ごぼう ほうれん草	640 607
12 (火)	バナナ	ちゃんぽん麺 揚げシウマイ 杏仁フルーツ	牛乳 ポテト春巻き	豚肉 牛乳 ハム えび シウマイ 寒天 いか うずら卵	中華麺 ごま油 油 ジャガイモ 春巻きの皮	玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ フルーツミックス バナナ もやし	554 625
13 (水)	パウムクーハン	ごはん すき焼き風煮 ふりかけ ほうれん草のおひたし オレンジ	お茶 ひじきおにぎり	牛肉 ひじき 油揚げ 焼き豆腐 ふりかけ	米 米 糸こんにゃく	白菜 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 オレンジ	520 607
14 (木)	あられ	ごはん 魚のフライ トマト スパゲティサラダ ゴールドキウイ	牛乳 マヨネーズケーキ	サゴシ 卵 牛乳 ハム	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ サラパ	きゅうり トマト 人参 ゴールドキウイ	578 693
15 (金)	エントリー ビスケット	手作りパン コーンクリームシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 フランクフルト	鶏肉 牛乳 ツナ缶 フランクフルト	強力粉 小麦粉 マーガリン じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり バナナ コーン コンクリーニ	536 563
16 (土)	バナナ カステラ	エビピラフ ハムサラダ オレンジ	牛乳 クリームパン	えび 牛乳 ハム	米 クリームパン	キャベツ きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参 ピーマン	595 642
18 (月)	ビスコ	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 粉ふき芋 トマト ミニゼリー	牛乳 おからクッキー	鶏肉 牛乳 おから 卵	米 じゃがいも マーガリン 小麦粉 でんぷん 油	トマト 玉ねぎ 人参 ピーマン 青唐辛子	555 668
19 (火)	あつとつ	麦ごはん 麻婆豆腐 ししゃもの天ぷら きゅうりの塩っぺ和え ゴールドキウイ	牛乳 揚げパン	豚ミンチ 牛乳 卵 きな粉 豆腐 ししゃも 塩っぺ 赤味噌	米 麦 パターロール 油 小麦粉 でんぷん	玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ きゅうり ゴールドキウイ	502 525
20 (水)	ミニドーナツ	ごはん トン天 トマト ばんさんすう オレンジ	牛乳 パインケーキ	豚肉 ごま ハム 卵 牛乳	米 油 小麦粉 でんぷん マーガリン	生姜 しそ トマト バイン きゅうり もやし 人参 オレンジ	515 566
21 (木)	ソテー	麦ごはん 魚のゴマ味噌焼き すまし汁 おからの炒り煮 バナナ	お茶 ねぎ焼き	サゴシ 豆腐 ごま 味噌 おから けずり節	米 麦 油	えのき ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ バナナ 三つ葉	578 693
22 (金)	ロール カステラ	☆お誕生日メニュー 梅じゃこごはん ささみフライ マセドアンサラダ レモンのムース	牛乳 パースティケーキ	しらす 牛乳 生クリーム 卵 ササミ ハム チーズ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも レモンムース	きゅうり 人参 梅 イチゴ	600 574
23 (土)	カルシウム ハース	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏肉 牛乳 味噌 卵 わかめ 油揚げ	米 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ バナナ	559 612
25 (月)	ハピター	☆4・5歳児 幼稚園交流会 麦ごはん 肉団子の甘酢あん トマト ツナと切干大根の炒め煮 ミニゼリー	牛乳 チーズカロップ	合挽き肉 牛乳 ツナ缶 粉チーズ 卵	米 麦 でんぷん ミニゼリー 油 マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト 切干大根	593 654
26 (火)	ホロ チーズ	麦ごはん 豚肉の味噌焼き 納豆 すまし汁 ゴールドキウイ	牛乳 手作りラスク	豚肉 味噌 納豆 牛乳 生クリーム アーモンド	米 麦 食パン マーガリン 水あめ	えのき ねぎ ゴールドキウイ 玉ねぎ キャベツ もやし	518 639
27 (水)	クッキー	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルトバナナ	牛乳 マーマレードポテト	豚肉 ちくわ ヨーグルト 牛乳	うどん 小麦粉 油 でんぷん カレーウ さつまいも マーマレード	青海苔 玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	689 592
28 (木)	野菜スナック	麦ごはん 筑前煮 かき玉汁 ほうれん草ともやしの胡麻和え オレンジ	牛乳 わらびもち	鶏肉 牛乳 卵 きな粉	米 麦 わらび粉 こんにゃく	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし オレンジ ねぎ ほうれん草 ごぼう 干しいたけ	620 635
29 (金)	バナナ	手作りパン スパニッシュオムレツ コーンサラダ バナナ	牛乳 プリン	ウインナー 牛乳 プリン ハム	強力粉 小麦粉 スパゲティ	玉ねぎ 人参 いんげん コーン キャベツ きゅうり バナナ	555 589
30 (土)	せんべい	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 星食べよ	鶏ミンチ 卵 牛乳 味噌 豆腐 わかめ	米 星食べよ	ほうれん草 ねぎ バナナ 紅生姜	566 580



# 給食だより 6月

いよいよ梅雨入りですね。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。

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。(下記参照)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づ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。

## ☆今月の食育☆

農林水産省をはじめ、内閣府、消費者庁、文部科学省、厚生労働省などが推進する食育。毎年6月が「食育月間」として定められています。

### 重点事項

- 食を通じたコミュニケーションの促進と子どもの生活リズムの向上。
- 健康寿命の延伸につながる健全な食生活の実践の促進
- 食の循環や環境への意識の醸成
- 伝統的な食文化に関する関心と理解の増進。
- 食品の安全性に関する情報提供と食品情報に関する制度の普及、定着
- 都道府県・市町村が作成する食育推進計画の普及

## ☆お野菜の栄養☆梅!

### 梅の疲労回復効果

梅に含まれるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸に疲労回復効果があります。



### 梅は代表的なアルカリ性食品

肉類やジャンクフードで酸性になりがちな食生活にはそれを中和してくれる一粒の梅がとても大きな力となります。

### 梅はカルシウムの吸収を助け骨を丈夫にする

クエン酸などの有機酸にはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

### 梅干しや梅酒の食欲増進作用

梅には食欲を増進させる働きもあります

### 血流を改善し、動脈硬化などの生活習慣病を予防

加熱されたウメ(ジャムやエキス、梅干し煮など)には、ウメに含まれる糖とクエン酸が結合しメフラールという成分が作られます。これには血流を改善し、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果がある事が発見されています

## 給食のレシピ本

### 6月7日のブルコギ風の作り方 (4人分)

- ★材料 A(豚肉 400g、しょうゆ大さじ2、はちみつ大さじ2)  
 B(ニラ1束 人参80g もやし1袋 にんにく 大1粒)  
 C(コチュジャン大さじ2 しょうゆ大さじ3 黒砂糖大さじ2  
 水60cc 鶏がらスープ大さじ1)ごま油 白ごま

### ☆作り方

- ①豚肉は3~4cmに切りAにつけこむ
- ②ニラは4~5cmに切る。
- ③人参は短冊切り、もやしは洗って水気を切る。
- ④にんにくはすりおろす。
- ⑤フライパンにごま油を熱して豚肉を炒めおろしにんにくを絡ませる。
- ⑥肉の色が変わったらもやし、人参を入れ炒め、Cの調味料を合わせて加え、十分に味を絡ませる。
- ⑦ニラを加え、全体にまぜ火をとめる。
- ⑧器に盛り、炒りごまをちらす。



## 食中毒対策

### 【ふだんからの衛生】

- 調理中は腕時計・指輪などのアクセサリーを外す。
- 調理前やトイレ後などは、手指の洗浄・消毒を十分に行なう。
- つめはいつも短く切っておく。
- 手指に化のうした傷がある人や、下痢・発熱など健康状態の良くない人は調理を避ける。

### 【台所(調理場)での衛生】

- 調理場をいつもきれいに保っておき、整理整頓を心がける。
- 冷蔵庫内はいつも清潔に保ち、常に適正温度で管理する。
- 食品や食器は良く洗浄し、保管についても衛生面に気をつける。
- 材料は相互汚染しないように、種類ごとに分けて保管する。
- まないた・包丁の衛生管理(洗浄・消毒・乾燥)に注意する。また、「魚」「肉」「野菜」「調理済食品」ごとに、使用を使い分けると良い。
- フキンは清潔なものを使用する。用途別に使い分けるとなお良い。

## ☆突撃となりの晩ごはん☆

今月は S・Kちゃん・Hちゃんです。!(^\_^)!

家族構成 ひいおじいちゃん おじいちゃん おばあちゃん おばちゃん、ママ、K(さくら組) H(ちゅりっぷ組) パパ(倉敷へ単身赴任中)

5月18日(金)おにぎり 春雨とレタスの酢の物 人参シリシリ プチトマト

### 焼き鮭

おばあちゃんの作の夕食メニューです。野菜が大の苦手なKは、なかなか、ご飯が進みませんでしたが、「ちょっとだけでも食べてみる!!」と言いながら頑張っ食べていました。一方のHは酢の物の残り汁まで飲み干してしまうほど良い食べっぷりを見せてくれました。

5月20日(日)おやつ 手作りいちごジャム、ホットケーキ

ひいおじいちゃんが育てたいちごがたくさん実り、毎日収穫を楽しんでいる子ども達。たくさん量なので、ジャムを作ってみました。子ども達に手伝ってもらって、ホットケーキを焼き、ジャムをつけて食べました。甘〜いいちごの香りに大喜びでした。

5月20日(日)夕食 ごはん 豚のしょうが焼き キャベツの千切り トマト 野菜たっぷりラタトゥイユ

野菜の苦手な心香が唯一大好きなトマトなので我が家では、トマトの出現率高めです!!野菜たっぷり入ったラタトゥイユは、トマト味がヒットし、おかわりをしてくれ、たくさん食べられました。

(ママ)

平日はおばあちゃんが作ってくることが多く、私が作るのは休日が多いです。忙しい中いつも美味しいご飯を作ってくれるおばあちゃんには本当に感謝です。

Kは特に好き嫌いが多く偏食しがちで頭を悩ませています、苦手なものを頑張って食べる姿や”おいしかった!!” ”おかわり”と喜んでくれる子ども達の言葉には、思わず私も笑顔になれます。食べないことに対し、イライラすることもあります、笑顔があふれる楽しい食卓を常に心がけていきたいです。

(給食室)

たくさん家族の中でしっかりと食育ができて、苦手な野菜も家族それぞれの力が加わり改善しつつ、食べ物を無駄にしない取組みや食べることによって家族が笑顔になれる食事の様子が伺えました。家族が多いと老若男女それぞれメニューや量もそれぞれ大変だと思います。おばあちゃん救世主ですね。保育園の給食のメニューが入っていることにも嬉しく思いました。これからも笑顔の食卓 応援しています。ご協力ありがとうございました。