

給食献立表 6月

あいあい保育園

H25. 5. 31

	3歳未満 献立	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 (土)	ベビーカ ステラ	えびピラフ 野菜サラダ バナナ	牛乳 とんがりコーン	冷凍エビ 牛乳 ハム	米 とんがりコーン	キャベツ きゅうり 人参 バナナ 玉ねぎ	519 640
3 (月)	甘辛せんべい	ごはん 鶏天 切干大根のサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 黒ゴマクッキー	鶏肉 卵 ゴマ 牛乳 ハム	米 油 ミニゼリー 小麦粉 マーガリン	トマト 水菜 切干大根 人参 きゅうり	509 569
4 (火)	黒糖わらびもち	ひき肉カレー きゅうりのマヨネーズ和え 福神漬 バナナ	牛乳 ジャムサンド	合びき肉 牛乳	米 食パン カレールウ ジャム じゃがいも	きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参	500 547
5 (水)	バナナ	麦ごはん 高野豆腐の卵とし トマト きゅうりとわかめの酢の物 ゴールドキウイ	牛乳 みるくもち	高野豆腐 牛乳 卵 わかめ きな粉	米 麦 片栗粉	干しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	578 640
6 (木)	クッキー	ごはん 鶏肉の南蛮漬け オレンジ ほうれん草とツナのオイマヨ和え	牛乳 おからドーナツ	鶏肉 牛乳 ツナ缶 おから 卵	米 油 でんぷん 小麦粉	玉ねぎ ビーマン 人参 オレンジ ほうれん草	581 643
7 (金)	きな粉トースト	麦ごはん 魚のごま味噌焼き トマト 干種和え ミニゼリー	牛乳 大学芋	サゴシ 牛乳 味噌 ごま 卵 ちくわ	米 麦 さつまいも ミニゼリー	トマト もやし ほうれん草 人参 きゅうり	584 632
8 (土)	ビスケット	ナポリタン ゆで卵 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	ハム 卵 牛乳	スパゲティ せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン バナナ	511 622
10 (月)	サブシ	ごはん 肉団子の甘酢あん トマト スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 ちゅっきり蒸しパン	合挽き肉 牛乳 ハム	米 パン粉 油 ミニゼリー 小麦粉 揚げ	玉ねぎ トマト お茶葉 きゅうり	580 630
11 (火)	バナナ	麦ごはん 麻婆豆腐 ぱんさんすう ししゃもの天ぷら オレンジ	牛乳 どらやき	豚ミンチ 豆腐 赤味噌 卵 ごま 小豆 ししゃも	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 春雨 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 じゃがいも もやし 揚げ	479 557
12 (水)	バナナ	ごはん チーズ入りコロッケ トマト ツナサラダ トマト ゴールドキウイ	牛乳 みたらし団子	合挽き肉 チーズ ツナ缶 卵	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 白玉粉	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり キウイ	395 408
13 (木)	あられ	麦ごはん 魚のフライ(タルタルソース) トマト マカロニサラダ オレンジ	牛乳 手づくりラスク	サゴシ 牛乳 生クリーム ハム 卵	米 麦 パン粉 油 小麦粉 食パン マカロニ 水あめ マーガリン	きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし アーモンド	440 610
14 (金)	エントリ ビスケット	手作りパン ミートグラタン コーンサラダ バナナ	牛乳 クラッカーサンド	合挽き肉 牛乳 チーズ	強力粉 小麦粉 マカロニ クラッカー ジャム	玉ねぎ 人参 トマト 人参 きゅうり 揚げ	504 606
15 (土)	バナナ カステラ	きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 ミニドーナツ	あげ かまぼこ 牛乳 ハム わかめ	うどん ドーナツ	キャベツ きゅうり ねぎ	483 573
17 (月)	ビスコ	ごはん 豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーのおかか和え パイン缶	牛乳 手作りかりんとう	合挽き肉 牛乳 卵 豆腐 かつお節	米 パン粉 小麦粉 黒砂糖 じゃがいも 油	玉ねぎ ブロッコリー パイン缶	552 695
18 (火)	あつと	ごはん かき揚げ トマト ココロチーズのカレーサラダ オレンジ	牛乳 ピザトースト	しらす 冷凍えび 牛乳 ハム チーズ ベーコン 卵	米 油 さつまいも 食パン マカロニ 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト 人参 きゅうり ビーマン	574 652
19 (水)	チーズ クラッカー	味噌ラーメン ミニ春巻き 杏仁フルーツ	お茶 ひじきおにぎり	豚肉 味噌 春巻き 牛乳 ごま なた	中華麺 ごま油 米 油	玉ねぎ ねぎ きくらげ 寒天 もやし 揚げ フルーツミックス バナナ ひじき	418 443
20 (木)	ミニドーナツ	ごはん 味付けのり 筑前煮 きゅうりとかにカマの酢の物 ゴールドキウイ	牛乳 磯ビーンズ	鶏肉 いりこ 水煮大豆 ごま 牛乳 かにかま 味付けのり	米 サトイモ 油 こんにゃく こんにゃく	ごぼう れんこん 人参 いんげん 干しいたけ 筍 きゅうり キウイ 青海苔	460 539
21 (金)	シガ-フライ	☆お誕生日会メニュー 梅ごはん ササミフライ トマト マセドアンサラダ フルーツゼリー	牛乳 パステイケーキ	ごま ササミ 卵 チーズ ハム 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも フルーツゼリー	梅 トマト きゅうり 人参	565 681
22 (土)	ロール カステラ	やきそば ゆで卵 バナナ	牛乳 サブシ	豚肉 牛乳 卵 けずり節	中華麺 サブレ	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン もやし バナナ 青のり	451 510
24 (月)	カルシウム Eハース	麦ごはん 豚肉の生姜焼き なめこ汁 ごまじゃこサラダ オレンジ	お茶 そばめし	豚肉 しらす ごま ちくわ	米 麦 中華麺	生姜 玉ねぎ キャベツ なめこ ねぎ きゅうり オレンジ もやし	416 518
25 (火)	ハビ-ター	ごはん 魚のケチャップソース焼き 和風ポテト トマト ミニゼリー	牛乳 きな粉クッキー	サゴシ 牛乳 きなこ 卵	米 じゃがいも 小麦粉 ミニゼリー マーガリン	玉ねぎ しそ トマト	533 606
26 (水)	ポ-ロ チーズ	鶏めし 貝たぐさんにゆめん ポイル野菜の胡麻和え ゴールドキウイ	アイスクリーム	鶏肉 味付け海苔 ごま アイスクリーム	米 そうめん	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 人参 もやし 揚げ	552 621
27 (木)	クッキー	手作りパン コーンクリームシチュー グリーンサラダ ポイルウインナー バナナ	牛乳 揚げたこやき	鶏肉 牛乳 ハム ウインナー たこやき	強力粉 小麦粉 じゃがいも	コーンクリーム 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ 青海苔	540 646
28 (金)	野菜スタック	ごはん そぼろじゃが 納豆 オレンジ ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳 わらびもち	鶏ミンチ 納豆 きな粉	米 じゃがいも 糸こんにゃく わらび粉	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし オレンジ インゲン	538 640
29 (土)	せんべい	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 スナックパン	鶏ミンチ 卵 牛乳 味噌 わかめ	米 じゃがいも スナックパン	ほうれん草 紅生姜 ねぎ バナナ	555 610

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。

☆野菜のちから☆



◎ 6月の旬の野菜 オクラ

ネバネバとした“ぬめり”とプチプチとした食感があります。ぬめりは食物繊維「ペクチン」腸の働きを整え便秘解消や糖尿病を予防する働きがあります。とたんぱく質「ムチン」胃の粘膜を保護してたんぱく質を吸収しやすくする働きがあります。



ピーマン

6月の旬の野菜 ピーマン

ビタミンCがレモンと同等かそれ以上！メラニン色素を分解する働きがあるので日焼け予防対策に万能なお野菜です。また、ピーマンに含まれるビタミンAは油で調理することで吸収率がアップします。ビタミンAは体の粘膜部分を強化し、抵抗力をつけてくれます。風邪の予防にも効果大です。

☆ベジタブル食育の豆知識☆

食の安全・安心に関する豆知識

食品は口から入り、体の中で吸収されます。微生物や毒物などの危険物が入っていると人体にその影響は直接出てきます。食中毒の予防に加え品質表示というものが食品に掲載されています。

原産地・内容物など確認して購入していただけたらと思います。賞味期限と品質保持期限はおいしくたべられる期限です。お刺身やお肉の消費期限は安全にたべられる期限なので買ったらすぐに食べたほうがよい期限です。添加物もなるべく少ないものを選びましょう

原材料(げんざいりょう)がよくわかるね

賞味表示(えいようひょうい)もあるね!

ふくろをあけたあとのちゅういもあるよ

ふくろのざいつがわかれば、こみのふんべつもわかるね

賞味期限になってるねおいしく食べられる期限だね作られた日にも入ってるよ

バーコードは1つつのしょうひんについてるよ

栄養士からのアドバイス 食中毒対策

【みだんからの衛生】

- 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・発熱など発熱状態のよくない人は調理を避ける。

【台所(調理場)での衛生】

- 調理器具をいつもきれいに保っておき、盛皿ととんを心がける。
- 冷蔵庫内はいつも清潔に保ち、常に適正温度で管理する。
- 食品や調理器具はよく洗浄し、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。
- まな板・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」として、使用を使い分けると良い。
- フキンはお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 そら組 **ながお たつみくん** 宅の晩ごはん (パパ・ママ・兄ちゃん(中1) 4人家族)

5月20日(月) ごはん ハンバーグ セロリのスープ 冷奴 フルーツ

今日はパパの誕生日。ハンバーグのつけ合わせや、冷奴の上へ昨日の残り野菜達を利用。セロリのスープはあさりの坂蒸しをした残り汁を、こして水で薄めて利用。良い出し汁と塩加減でコンソメは不要です(#^_^#)

5月21日(火) ごはん イカステーキ スープ 大根サラダ

イカステーキの付け合せに野菜をたくさん利用。(水菜・トマト・きゅうり・ブロッコリー・もやし) スープは玉ねぎ、人参、じゃがいも、スナップエンドウ、ハムブロッコリーの芯(花の部分はイカステーキへ)

5月22日(水) そうめん フルーツポンチ ケーキ

今日は竜海の誕生日。たつみくんの大好きなそうめんにしました。具材は1人分ずつお皿に分けてきちんと野菜が取れるように。ケーキは食パンを1口サイズに切ってクリームと果物をのせて好きな形にデコレーション。和子先生に作り方を聞いて、大好きなピカチュウのチョコプレートを作成。すごく喜んでくれました。

(ママより)

家族みんなで晩御飯を食べるようにしているので、時間がどうしても遅くなります。なるべく間食はおかずやおにぎり、果物などを食べてもらってます。保育園での給食の真似が好きで「今日のメニューは～」と言うのですが、私の料理には名前がなく…いつもみんな考えてくれます。とにかく育ち盛りがいるので、量だけではなく、なるべくたくさんの食材を取ってもらえるように1食10品目以上で頑張ってます。

(給食室から)

野菜をメインに家族の健康を考え、誕生日の行事を家族でお祝いできる素敵な食卓が目につかびます。たつみくんのお誕生日ケーキも世界で1つのママケーキ♡キャラクターは子どもたちの心をつかみますね(#^_^#) たつみくん&パパ HAPPY! BIRTHDAY! 素敵な年になりますように。



あいあい 給食のレシピ本

6月13日の **手づくりラスク**の作り方 (4人分)
超カンタン! おやつ

★材料 食パン(10枚切) 2枚 生クリーム15g
バター20g 砂糖20g 水あめ10g アーモンド 35g

★作り方

①生クリーム、バター、砂糖、水あめ、スライスアーモンドを鍋に入れて中火でゆっくり煮る。

②①が硬くなってきたら火を止め、冷ましておく。

③②をパンの上に塗り180度のオーブンで5~10分こんがりするまで焼く。

