



給食 献立予定表 6月

あいあい保育園

R3. 5. 31

	3時10分 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 (火)	バナナ	ごはん 豆腐のまさご揚げ スパゲティソテー ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー	牛乳 わらびもち	豆腐 鶏ひき肉 えび かつお節 きなこ 牛乳	米 クルドスパ わらびもち粉 ミニゼリー	バナナ ブロッコリー 人参 玉ねぎ ピーマン	468 503
2 (水)	トースト	ごはん チーズ入りコロッケ 千草和え トマト ゴールドキウイ	牛乳 キャロットケーキ	チーズ 卵 ちくわ かつお節 牛乳 合挽肉	米 じゃがいも 食パン 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ キャベツ ほうろく きゅうり トマト	581 584
3 (木)	シガーフライ	麦ごはん 魚のゆかり焼き おからの炒り煮 きゅうりのしらす和え オレンジ	牛乳 きなこクッキー	サゴシ おから しらす 卵 牛乳 ちくわ きなこ	米 麦 シガーフライ 小麦粉 マーガリン こんにゃく	きゅうり 人参 ごぼう ねぎ 干しシイタケ オレンジ	560 589
4 (金)	おかし	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 揚げたこやき	ツナ 鶏肉 牛乳	薄力粉 強力粉 たこやき おかし コーンクリーム 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 ブロッコリー	410 407
5 (土)	おかし	チキンカレー 野菜サラダ ミニゼリー	牛乳 雪の宿	鶏肉 ハム 牛乳	米 スナック ミニゼリー 雪の宿 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	454 448
7 (月)	コナツツプル	ごはん トン天 マカロニサラダ トマト ゴールドキウイ	牛乳 レーズン蒸しパン	豚肉 ハム 牛乳	米 コナツツプル マカロニ ホットケーキミックス ごま	細ショウガ 大葉 人参 きゅうり トマト ほうろく レーズン	497 508
8 (火)	いちごゼリー	ごはん 和風ハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーの塩ゆで バナナ	牛乳 チーズスカロップ	合挽肉 チーズ 牛乳 卵	米 いちごゼリー 小麦粉 マーガリン パン粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	560 588
9 (水)	チーズ ポーロ	ジャージャー麺 中華きゅうり ししゃもの天ぷら フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	豚ひき肉 ししゃも 卵 牛乳 赤味噌 チーズ ヨーグルト	中華麺 食パン ポーロ 苺ジャム	人参 玉ねぎ きゅうり 生姜 フルーツミックス にんにく	546 542
10 (木)	ロールカステラ	麦ごはん 肉じゃが ぶりかけ わかめとかにかまの酢の物 キウイフルーツ	牛乳 バナナケーキ	豚肉 かにかま 卵 牛乳 わかめ	米 麦 ロールカステラ じゃがいも 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり バナナ ほうろく	483 505
11 (金)	フルーチェ	ごはん 魚のカレーフリッター 切干大根のサラダ トマト オレンジ	牛乳 プリン	サゴシ ハム 牛乳 卵	米 フルーチェ 小麦粉 マヨネーズ プリン	切干大根 水菜 人参 きゅうり トマト オレンジ	463 505
12 (土)	せんべい	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏肉 卵 豆腐 味噌 牛乳 わかめ	米 せんべい ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ	422 423
14 (月)	あられ	味噌カツ丼 千草和え トマト オレンジ	牛乳 キャラメルポテト	豚肉 卵 ちくわ かつお節 牛乳 赤味噌	米 さつまいも あられ 小麦粉 パン粉	キャベツ ほうろく きゅうり 人参 トマト オレンジ	495 513
15 (火)	芋かりんとう	ごはん 鶏肉の和風マヨ和え リヨネーズポテト ブロッコリーときのこのゴマ酢和え ミニゼリー	牛乳 みだらし団子	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 マヨネーズ ごま 白玉粉 じゃがいも 芋かりんとう ミニゼリー	玉ねぎ ブロッコリー しめじ えのき	561 587
16 (水)	きなこトースト	ごぼうと豚肉のラグーパスタ はんぺんのフライ 杏仁フルーツ	牛乳 ロックビスケット	はんぺん 豚ひき肉 きなこ 卵 牛乳 チーズ	スパゲティ 小麦粉 食パン シソコン マーガリン パン粉	ごぼう アスパラ バナナ フルーツミックス レーズン	590 579
17 (木)	ハピーターン	麦ごはん 鮭のねぎ味噌マヨ焼き トマト ほうろく草ともやしのおひたし キウイフルーツ	牛乳 揚げパン	鮭 味噌 きなこ 牛乳 チーズ	米 麦 ハピーターン コッパパン マヨネーズ	ほうろく草 ちくわ トマト ほうろく 白ネギ	466 477
18 (金)	バナナ	ごはん 炒り鶏 海苔の佃煮 ボイル野菜のごま和え オレンジ	牛乳 かぼちゃパイ	鶏肉 海苔佃煮 牛乳	米 パイシート れんこん 里芋 ごま こんにゃく	人参 いんげん ごぼう キャベツ バナナ きゅうり 干しシイタケ オレンジ かつお	405 424
19 (土)	サブレ	ナポリタン ゆで卵 チーズ バナナ	牛乳 ミニドーナツ	ベーコン チーズ 卵 牛乳	スパゲティ サブレ ミニドーナツ	人参 玉ねぎ ピーマン バナナ	450 449
21 (月)	ビスコ	☆お誕生日会メニュー 梅じゃこごはん ささみのフライ トマト ポテトサラダ 甘夏ゼリー	牛乳 パースティケーキ	ささみ 卵 ハム 牛乳 しらす	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ビスコ 甘夏ゼリー マヨネーズ	きゅうり 人参 梅 トマト	525 537
22 (火)	クリームサンド	ごはん プルコギ風 きゅうりのゆかり和え カリカリ揚げのサラダ ミニゼリー	牛乳 野菜チップス	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 クリームサンド れんこん さつまいも じゃがいも ミニゼリー	キャベツ 人参 たらもやし きゅうり ごぼう	492 444
23 (水)	みかん ヨーグルト	肉あんかけうどん 揚げ餃子 ごまじゃこサラダ ゴールドキウイ	牛乳 ピザトースト	豚ひき肉 しらす ヨーグルト ベーコン 牛乳 チーズ	うどん 餃子 ごま 食パン	みかん ほうろく 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうろく ほうろく	416 416
24 (木)	野菜スナック	麦ごはん 魚のフライ トマト カラフルサラダ オレンジ	麦茶 そばめし	サゴシ ハム 卵 牛乳 豚肉	米 麦 野菜スナック パン粉 マヨネーズ 中華麺 小麦粉	かぼちゃ トマト きゅうり 人参 パプリカ オレンジ キャベツ	541 556
25 (金)	カルシウム ウエハース	手作りパン ミートグラタン コーンサラダ バナナ	牛乳 アイスクリーム	合挽肉 ハム 牛乳 チーズ	薄力粉 強力粉 アイスクリーム マーガリン カルシウムウエハース マヨネーズ パン粉 コーン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ トマト ほうろく	521 517
26 (土)	クッキー	冷やしうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 パウムクーヘン	ハム かまぼこ 牛乳 刻みのり わかめ	うどん クッキー パウムクーヘン コーン 天かす	キャベツ きゅうり 人参 バナナ	398 384
28 (月)	クラッカーサンド	キーマカレー コールスローサラダ 福神漬け オレンジ	牛乳 おからドーナツ	豚ひき肉 ハム 牛乳	米 コールスロー おからドーナツ カレーウ コーン クラッカーサンド	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり オレンジ ほうろく	516 541
29 (火)	バナナ	ごはん 鶏むね肉のから揚げオーロラソース スパゲティサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 卵 ハム 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ スパゲティ ミニゼリー 薄力粉 マーガリン	人参 きゅうり トマト バナナ	583 647
30 (水)	わらびもち	味噌ラーメン きゅうりのしおっぺ和え ちくわの磯辺揚げ ゴールドキウイ	牛乳 手作りラスク	豚肉 味噌 ちくわ なると 卵 牛乳 生クリーム	中華麺 小麦粉 わらび粉 ごま アーモンド マーガリン 水あめ	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ ちくわ きゅうり ほうろく ほうろく	483 494

※都合により献立内容を変更する場合があります



給食だより 6月

色づきはじめたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫しましょう。

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。また、菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



☆食育の集いについて☆

今年度の食育は、年間を通して「野菜博士になろう」というテーマのもと、野菜の効能や特徴を旬の時期に合わせたテーマで子どもたちに伝えていきたいと思っています。

今月のテーマは「トマト」です！ペープサート形式で子ども達にお話をさせてもらいました。トマ男くんとトマ美ちゃんに登場してもらい、それぞれミニトマトとトマトの特徴についてお話ししました。トマトにはビタミンCがたっぷりと含まれており、夏のお日様からお肌を守ってくれること、ペクチンのおかげでうんち“するりん”となること、ミニトマトの方が色が濃く、ビタミンAやビタミンCが豊富なこと、目やお肌にとってもいいこと等を学びました。



食育を行った日の給食にはトマトを付けました。子ども達はみんな一番に食べてくれて、「給食先生！トマト食べたよ！」と元気に教えてくれていました。トマトが苦手な子も、少しずつ食べてくれていました！



**食中毒に注意！
手洗いはかかさず**

はじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

～食エピソード～

今月の担当は、たんぼぼ組担任・藤原理草先生です！小さい頃から好き嫌いが多く、ピーマン・ニンジン・しいたけなど、子どもが苦手という物はほとんど嫌いでした。そんな私が母になり、息子にも好き嫌いが多く、日々のメニューを考えるのに頭を悩ませています。365日のメニューを考えるのは本当に大変で、今まで実家で当たり前のように食べていたご飯を作ってくれていた母には感謝してもしきれません。元々料理が得意な方ではないので、週末になると、作りたくないなあ、さぼりたいなあと思っていると、時々「俺が作ろうか？」と主人がご飯を作ってくれることもあり、本当に助かります。

家族のためにも、もっとレパートリーを増やしていきたいと思っているので給食先生、教えてください～い（笑）

