



給食献立予定表 6月

あいあい保育園

R4. 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 (水)	チーズ ポーロ	ちゃんぽん麺 ミニ春巻き きゅうりのしらす和え キウイフルーツ	牛乳 マドレーヌ	しらす 豚肉 チーズ なたと 卵 牛乳 うずら卵 えび いか	中華麺 小麦粉 ポーロ マーガリン 春巻き	キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ キウイ きゅうり	459 434
2 (木)	フルーチェ	麦ごはん 肉じゃが 味付け海苔 ブロッコリーときのこのごま酢和え オレンジ	牛乳 シリアルパー	豚肉 海苔 牛乳	米 麦 じゃがいも シリアル こんにゃく フルーチェ マーガリン マヨネーズ	人参 玉ねぎ いんげん ブロッコリー えのき しめじ オレンジ	437 452
3 (金)	ドーナツ	ごはん 魚のてりやき トマト ひじきのゴマネーズ ゴールドキウイ	牛乳 大学芋	サゴシ ひじき ハム 牛乳	米 ドーナツ ごま さつまいも マヨネーズ	トマト ほうれん草 人参 キウイ	446 453
4 (土)	サブレ	中華丼 わかめスープ ミニゼリー	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 うずら卵 わかめ 牛乳 えび いか なたと	米 サブレ パウムクーヘン ミニゼリー 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ	397 383
6 (月)	餃子	ごはん トン天 トマト マカロニサラダ ミニゼリー	牛乳 キャロットケーキ	豚肉 ハム 卵 牛乳	米 小麦粉 マカロニ マヨネーズ ミニゼリー	人参 きゅうり トマト 糠 紅ショウガ	538 569
7 (火)	パン	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーの塩ゆで リヨネースポテト オレンジ	牛乳 かぼちゃパイ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 パイント じゃがいも	バナナ オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ	458 489
8 (水)	カンクム ウエハース	麻婆ラーメン トマトときゅうりの酢味噌和え フルーツヨーグルト	牛乳 手作りラスク	豆腐 豚肉 わかめ 赤味噌 味噌 ヨーグルト 牛乳 ハム 生クリーム	中華麺 カルシウムウエハース 食パンアーモンドスライス 水あめ マーガリン 片栗粉	人参 玉ねぎ ネギ 生姜 にんにく にら 白ネギ トマト きゅうり フルーツミックス バナナ	640 640
9 (木)	オムレツ	麦ごはん 魚のゆかり焼き かきたま汁 ブロッコリーのおかか和え ゴールドキウイ	牛乳 きなこ団子	サゴシ 卵 かつお節 きなこ 牛乳	米 麦 白玉粉 片栗粉 オムレツゼリー	人参 玉ねぎ ネギ ブロッコリー キウイ	482 500
10 (金)	ビスコ	手作りパン ミートグラタン コーンサラダ バナナ	牛乳 原宿ドッグ	合挽肉 チーズ ハム 牛乳 豆腐	薄力粉 強力粉 コーン マーガリン ビスコ パン粉 原宿ドッグ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ トマト缶	595 624
11 (土)	クッキー	冷やしうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 雪の宿	わかめ かまぼこ 卵 牛乳	うどん クッキー 雪の宿 コーン	キャベツ きゅうり 人参 バナナ ネギ	337 307
13 (月)	クリームサンド	味噌カツ丼 トマトとわかめの中華風サラダ なめこ汁 ゴールドキウイ	牛乳 いももち	豚肉 わかめ 卵 しらす 味噌 赤味噌 牛乳 豆腐	米 クリームサンド じゃがいも 片栗粉 パン粉 小麦粉 ごま	キャベツ トマト なめこ キウイ にんにく ネギ	465 415
14 (火)	あられ	ごはん プルコギ風 トマト カリカリ揚げのサラダ オレンジ	牛乳 揚げパン	豚肉 味噌 揚げ きなこ 牛乳	米 あられ コッパン	キャベツ きゅうり 人参 かつお トマト オレンジ にら ネギ	467 479
15 (水)	みかんヨーグルト	ごぼうと豚肉のラグーパスタ きゅうりの炒り卵和え バナナ	牛乳 レモンクッキー	豚ひき肉 卵 牛乳 ヨーグルト	スライス小麦粉 マヨネーズ マーガリン 片栗粉	ごぼう アスパラ にんにく きゅうり バナナ レモン汁	523 551
16 (木)	野菜かりんとう	麦ごはん 炒り鶏 ふりかけ ほうれん草ともやしのお浸し オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏肉 チーズ 牛乳	米 麦 野菜かりんとう ホットケーキミックス 里芋 れんこん こんにゃく	人参 いんげん ごぼう 干しシイタケ ほうれん草 かつお オレンジ	442 437
17 (金)	えびせん	ごはん 魚のカレーフリッター カラフルサラダ トマト ゴールドキウイ	牛乳 フランクフルト	サゴシ フランクフルト ハム 牛乳 卵	米 小麦粉 えびせん じゃがいも マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり パプリカ 人参 トマト キウイ	529 557
18 (土)	せんべい	他人丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 星食べよ	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 卵	米 せんべい ミニゼリー 星食べよ	人参 玉ねぎ ねぎ しめじ	428 431
20 (月)	ビスケット	ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 ボイル野菜のごま和え オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉 牛乳	米 ビスケット クラッカー ごま いちごジャム 小麦粉 片栗粉	キャベツ きゅうり 人参 トマト缶 玉ねぎ オレンジ	466 467
21 (火)	シガーフライ	☆お誕生日会メニュー 梅じゃこごはん ささみのフライ マセドアンサラダ トマト メロン	牛乳 パースティケーキ	しらす ささみ 卵 チーズ 牛乳 ハム	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 パースティケーキ コーン シガーフライ マヨネーズ	きゅうり 人参 トマト メロン	489 500
22 (水)	きなこトースト	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ きゅうりのしおっぱ和え 杏仁フルーツ	麦茶 お好み焼き	豚肉 きなこ ちくわ なたと 牛乳 卵 赤味噌 うずら卵	中華麺 餃子 小麦粉 マーガリン	キャベツ かつお 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり フルーツミックス	467 425
23 (木)	フルーチェ	麦ごはん 鮭のタルタル焼き 春雨の酢の物 トマト オレンジ	牛乳 ごま入りチーズスティック	鮭 卵 ハム チーズ 牛乳	米 麦 フルーチェ ごま マヨネーズ 春雨 小麦粉	パセリ きゅうり 人参 トマト オレンジ	498 428
24 (金)	ハッピーターン	手作りパン ポトフ 野菜サラダ バナナ	麦茶 アイスクリーム	ウインナー ハム 牛乳 鶏肉	薄力粉 強力粉 じゃがいも マーガリン アイスクリーム ハッピーターン	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり バナナ	438 442
25 (土)	おみそ	ナポリタン ゆで卵 ミニゼリー	牛乳 とんがりコーン	卵 ベーコン 牛乳	スライス小麦粉 ミニゼリー おみそ とんがりコーン	人参 玉ねぎ ピーマン	430 432
27 (月)	野菜スタック	キーマカレー コールスローサラダ 福神漬け バナナ	牛乳 おからクッキー	豚ひき肉 ハム 卵 牛乳 おから	米 野菜スタック 小麦粉 コーン コールスロードレッシング マーガリン カレールウ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ トマト缶 福神漬け	519 529
28 (火)	パン	ごはん 八宝菜 中華きゅうり ししゃもの天ぷら ミニゼリー	牛乳 わらびもち	豚肉 ししゃも えび いか 牛乳 うずら卵 卵	米 小麦粉 わらびもち粉 ミニゼリー	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり きゅうり けし	443 491
29 (水)	ジャム サンド	肉味噌あんかけうどん 揚げ餃子 千草和え オレンジ	麦茶 枝豆こんぶおにぎり	豚ひき肉 卵 ちくわ 枝豆 赤味噌 かつお節	うどん 食パン 餃子 醤油 片栗粉 米	キャベツ 人参 ほうれん草 オレンジ 玉ねぎ にんにく 生姜	475 469
30 (木)	ももゼリー	麦ごはん 魚のごま味噌焼き すまし汁 和風野菜サラダ ゴールドキウイ	牛乳 バナナケーキ	サゴシ ハム 味噌 牛乳 卵 豆腐	米 麦 ごま ももゼリー 小麦粉	えのき ねぎ キャベツ きゅうり 人参 キウイ バナナ	573 614

※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、料理にも工夫をしましょう。

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☆

今年度の食育も、昨年度同様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えます。

今月のテーマは「玉ねぎ・ネギ」です：

“からくちおねぎーず”の、タマ子とおネギが登場☆

玉ねぎは、生だと辛いけど火を通すとフルーツみたいに甘くなります。

おネギにも、ピリッと辛い“アリイン”という成分が含まれていますが、

お肌をピカピカにするビタミンCが豊富に含まれています。

玉ねぎやネギは、よく味噌汁に入っている定番の具材ですが、苦手な子どもたちも多いです。

この食育のついでで、とっても体にいいことを学んだ子ども達は、この日の給食に入っていた玉ねぎ・ネギをピカピカに食べてくれました！

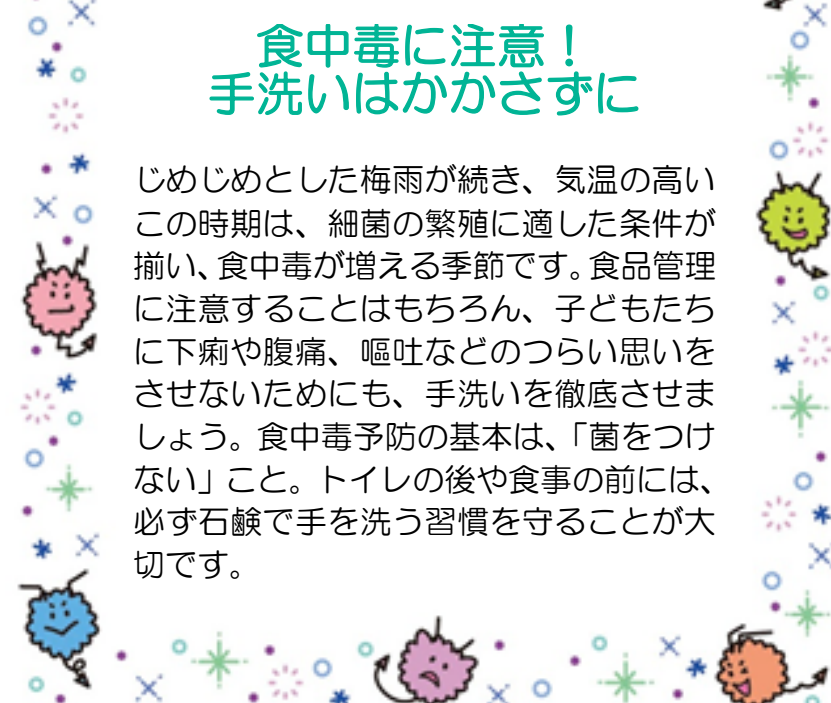
また、「どこにおネギが入っているかなあ〜??」「玉ねぎってどれかなあ??」と、普段何気なく食べている食材にも興味を持って給食を食べてくれました。

ご家庭でも食べることが出来るきっかけになればいいなと思う食育のついででした😊



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、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。



☆今月の人気献立メニュー☆

6/15（水）の献立【ごぼうと豚肉のラゲーパースタ】

●材料（4人分）

- 豚ミンチ 200g
- ごぼう 100g
- オリーブオイル 小さじ1
- おろしにんにく 少々
- 塩コショウ ひとつまみ
- じゃがいものすりおろし 30~50g
- グリーンアスパラガス 2本
- 水 100cc
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1/2
- スパゲティ（乾） 200g

●作り方

- ①ごぼうはさっと洗い、荒いみじん切り（7mm角）に切る。フライパンにオリーブオイルをひき、おろしにんにくを炒め香りが引き出し、豚ミンチに塩こしょうして炒め、半分くらい火が通ったところでごぼうを加えてさらに炒める。
- ②①にAを加えて焦がさないように煮込む。
- ③②にじゃがいものすりおろしを加え、とろみがつくまで加熱しながらかき混ぜ、仕上げる。
- ④グリーンアスパラガスは洗ってはかまをとり、大きめの鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を加えてさっと茹で、冷水にとり水気を切り、斜め薄切りにする。
- ⑤④の湯を使い、足し塩とオリーブオイルを加えてパスタを茹でる。パスタの指定茹で時間より少し短めに茹でる。
- ⑥茹で上がったスパゲティをお皿に盛り、その上に③のソースをかけ、グリーンアスパラガスをトッピングして完成☆

☆カミカミポイント☆

- 細かく切ったごぼうでも噛み応えのあるソースです。
- パスタを蒸しじゃが、焼いた厚揚げなどに代替してもOK！

