

日	献立	材料	おやつ	材料
2日(月)	あっさり塩麻婆豆腐 中華サラダ 味噌汁	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、葱、中華だし、塩麹、生姜、キャベツ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、中華だし、ごま油、なめこ、わかめ、味噌	五目おにぎり じゃこ お茶	人参、薄揚げ、ごぼう、こんにゃく、醤油、酒、みりん
3日(火)	人参ごはん 鶏肉のニラソース 切干大根の煮物 すまし汁	人参、しらす干し、酒、醤油、みりん 鶏肉、大根、塩、ニラ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま油 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 椎茸、もやし、わかめ、醤油	フライドポテト きゅうり 牛乳	じゃがいも、塩 きゅうり、砂糖、醤油、酢
4日(水)	鯉の照り焼き キャベツのコンソメ煮 すまし汁	鯉、生姜、大根、醤油、酒 キャベツ、人参、しょうが、コンソメ 玉ねぎ、おつゆ、葱、味噌	ナポリタン 昆布 牛乳	スパゲティ、ペーコン、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、ソース、砂糖
5日(木)	豚肉と春雨のチヤブチエ ごまあえ 中華スープ	豚肉、春雨、生姜、大根、ごま油、人参、エリンギ、ニラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし もやし、人参、小松菜、ごま、醤油 しめじ、玉ねぎ、わかめ、中華だし	きなこだんご 昆布 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩、油
6日(金)	ポークビーンズ ツナサラダ 味噌汁	大豆、ペーコン、大根、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ソース、醤油 アスパラ、きゅうり、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 豆腐、えのきだけ、葱、味噌	梅干し、かつおぶし じゃこ お茶	梅干し、かつおぶし
7日(土)	ドライカレー	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレーパウダー ペーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、コンソメ	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
9日(月)	厚揚げのそぼろ煮 塩昆布和え すまし汁	厚揚げ、豚ミンチ、生姜、えのきだけ、人参、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、きゅうり、しらす干し、塩昆布、醤油 玉ねぎ、しいたけ、わかめ、醤油	ケチャップライス じゃこ お茶	玉ねぎ、ケチャップ、ソース
10日(火)	梅じゃこごはん おからハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	梅干し、しらす干し 豚ミンチ、おから、ひじき、葱、片栗粉、塩、醤油、みりん、ケチャップ、ソース じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	ニラチヂミ トマト 牛乳	ニラ、玉ねぎ、片栗粉、小麦粉
11日(水)	赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え すまし汁	赤魚、片栗粉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、醤油、酢、砂糖、中華だし、片栗粉 豆腐、ほうれん草、しめじ、人参、しらす干し、醤油、みりん、ごま、砂糖、醤油、味噌、葱 おつゆ、えのきだけ、わかめ、醤油	小豆だんご 昆布 牛乳	だんごの粉、小豆、砂糖、塩、油
12日(木)	鶏肉と鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	鶏肉、キャベツ、人参、トマト缶、コンソメ、塩 スパゲティ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、コンソメ	冷やうどん 昆布 お茶	うどん、きゅうり、トマト、天かす、醤油、みりん、砂糖
13日(金)	肉じゃが 梅おからサラダ 味噌汁	じゃがいも、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、かつお節、梅干し キャベツ、しめじ、薄揚げ、味噌	炒飯おにぎり じゃこ お茶	玉ねぎ、人参、中華だし、醤油
14日(土)	ツナごはん けんちん汁	ツナ、醤油、酒、みりん 鶏肉、もやし、人参、豆腐、椎茸、葱、酒、塩、醤油	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
16日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきサラダ すまし汁	高野豆腐、豚ミンチ、人参、トマト缶、コンソメ、塩 スパゲティ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、コンソメ	ちらし寿司 じゃこ お茶	人参、薄揚げ、きゅうり、刻み海苔、すし酢
17日(火)	あおさごはん チキンチキンごぼう 納豆和え すまし汁	あおさ、醤油、酒、みりん 鶏肉、醤油、酒、塩、ごぼう、片栗粉、枝豆、醤油 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 もやし、なめこ、わかめ、醤油	のり塩じゃがもち きゅうり 牛乳	じゃがいも、片栗粉、塩、青のり、油 きゅうり、塩
18日(水)	鶏のフライ 大豆とひじきの煮物 味噌汁	鶏、小麦粉、塩、パン粉、ケチャップ、ソース 大豆、ひじき、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、しめじ、葱、味噌	冷やし中華 昆布 お茶	中華麺、ハム、きゅうり、トマト、砂糖、醤油、酢、中華だし、ごま油
19日(木)	お弁当の日		米粉パン 昆布 牛乳	
20日(金)	豚バラとキャベツの味噌炒め マカロニサラダ すまし汁	豚肉、キャベツ、醤油、酒、生姜、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌 マカロニ、きゅうり、人参、コーン、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、えのきだけ、わかめ、醤油	しらすおにぎり じゃこ お茶	しらす干し、薄揚げ、酒、醤油、みりん
21日(土)	コーンごはん 中華スープ	豚肉、春雨、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ、中華だし、醤油 豆腐、片栗粉、鶏ミンチ、生姜、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖、片栗粉	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
23日(月)	豆腐のそぼろあんかけ きんぴらごぼう 味噌汁	豆腐、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、じゃがいも、葱、味噌	黒米おにぎり じゃこ お茶	黒米、すし酢
24日(火)	麻婆茄子 ハンバーグ すまし汁	なす、豚ミンチ、生姜、大根、白ネギ、人参、中華だし、オイスター、砂糖、醤油、片栗粉 春雨、人参、きゅうり、ハム、きくらげ、砂糖、醤油、酢、ごま油、すりごま 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	あべかわもち きゅうり 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩
25日(水)	鶏の竜田揚げ おかかあえ すまし汁	鶏、生姜、大根、酒、醤油、片栗粉 もやし、人参、小松菜、かつおぶし、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、すまし汁	焼きそば 昆布 牛乳	中華麺、キャベツ、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼きそばソース
26日(木)	鶏肉とじゃがいもの甘酢あん キャベツのナムル 味噌汁	鶏肉、塩、片栗粉、じゃがいも、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢 キャベツ、小松菜、人参、ごま、醤油、ごま油	枝豆おにぎり じゃこ お茶	枝豆、しらす干し、塩
27日(金)	にんじんごはん チキンカツ レタスサラダ コンソメスープ	人参、しらす干し、酒、醤油、みりん 鶏胸肉、醤油、酢、酒、小麦粉、パン粉、油 レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、しめじ、パセリ、コンソメ	カップケーキ 昆布 牛乳	米粉、ペーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
28日(土)	炊き込みごはん にゅうめん	人参、ごぼう、醤油、酒、みりん 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、油揚げ、白ネギ、醤油、酒、塩	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
30日(月)	豆腐ときのこの和風煮 春雨サラダ 味噌汁	豆腐、豚肉、生姜、エリンギ、えのきだけ、人参、醤油、酒、砂糖、みりん、片栗粉 春雨、きゅうり、トマト、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま油 じゃがいも、椎茸、葱、味噌	そぼろおにぎり じゃこ お茶	鶏ミンチ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※未確認の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。※運営のおやつは、おにぎりを出しています。

6月の食事だよ!

6月に入り気温も徐々に上がってきてますね。暑くなると食欲も落ちてしまいがちですが、そんな暑さに負けないように今月の献立は、さっぱりと酢を使ったサラダや、生姜やにんにくをきかせたおかずなど食欲増進をねらったメニューをたくさん取り入れました。

《上手な水分補給を》

子どもは大人より新陳代謝がよく、暑くなると、全身汗びっしょりになります。日中の外遊びや散歩、室内でのリズム運動、また寝苦しい暑い夜なども、一晩で大量の水分が汗として失われます。そこで、失われた水分の補給が必要となります。基本的には母乳やミルク、離乳食や三食の食事で水分を補給しますが、足りない分は飲料水として飲んで補給します。

○汗をかいてからでもですが、汗をかく前の水分補給が大事です。運動の前、遊ぶ前、お風呂に入る前、寝る前など、汗をかく前に水分を補給しましょう

○一度に大量の水分を摂らないようにします。摂りすぎると胃液が薄まり、消化吸収も悪くなり食欲減退し、栄養不足になることもあります。

○冷たすぎる飲み物ばかり飲むと、体を冷やし、血流が悪くなり、内臓まで冷やすこととなります。人間は体温が低くなると免疫力が低下します。風邪にかかりやすくなったり、不眠、食欲不振、だるいなど、不調を感じるようになります。

☆給食おすめレシピ☆

《魚のニラソース》

《材料》(4人分)

- ・ 魚(切り身)…4人分
 - ・ 片栗粉…大さじ2
 - ・ にんにく…1かけ
 - ・ ニラ…20g
 - ・ A酢…大さじ1
 - ・ A薄口しょうゆ…小さじ1
 - ・ A砂糖…小さじ1
 - ・ Aごま油…小さじ1/2
 - ・ Aごま…2g
- ※作り方》
①ニラを小さめに刻む。にんにくはみじん切り。
②鍋にごま油(分量外)をひき、にんにくを炒め、香りが出てきたらニラを入れて炒める。
③ニラにある程度火が通ったら、Aを加えて少し煮詰める。
④魚は片栗粉をつけ、フライパンに油(分量外)をひき、揚げ焼きにする。
⑤焼けた④にニラソースをかけて出来上がり。

※魚は白身、青魚どちらでも大丈夫です。※鶏肉に替えても美味しいです。

