



1~2才児以上 給食献立表



横路保育所

| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ | 血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム) | 力や体温になる (主に炭水化物、脂質) | 体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル) |
|----|---|---|-------------------|------------------------------|--------------------------------|--|
| 2 | 月 | ごはん 鮭の蒸し焼き ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ オレンジ | 牛乳 チーズ・おかし | 鮭 糸かつお ベーコン チーズ 牛乳 | マヨネーズ じゃがいも 米 オリーブオイル おかし | たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー 人参 オレンジ |
| 3 | 火 | おにぎり 煮込みうどん きんぴらごぼう パナナ | 牛乳 大学いも | 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 | ごま油 砂糖 ごま さつまいも 米 黒ごま 油 | えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ わかめ ごぼう インゲン豆 パナナ |
| 4 | 水 | ごはん 青菜のハンバーグ 瓜メロン ミネストローネ | 牛乳 おかし | 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 水煮大豆 牛乳 | 片栗粉 油 じゃがいも 米 おかし | たまねぎ トマト うりメロン ほうれん草 にんじん |
| 5 | 木 | ごはん アジの蒲焼 かぼちゃサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ | 牛乳 グリーンピース蒸しパン | アジ 木綿豆腐 油揚げ 卵 牛乳 | 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ ホットケーキミックス 米 | かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース オレンジ |
| 6 | 金 | カレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ | 牛乳 煮干し | 牛ロース しらす干し 煮干し 牛乳 | じゃがいも 砂糖 油 米 | たまねぎ にんじん しめじ パナナ グリーンピース もやし きゅうり わかめ |
| 7 | 土 | ごはん 豚の生姜焼き みそ汁 パナナ | 牛乳 おかし | 豚ロース 油揚げ 牛乳 | 油 砂糖 じゃがいも おかし 米 | たまねぎ にんじん キャベツ しょうが もやし わかめ パナナ |
| 9 | 月 | ごはん 鶏の治部煮 コロコロサラダ スイカ | 牛乳 ドーナツ | 鶏もも肉 水煮大豆 牛乳 ヨーグルト | マヨネーズ 片栗粉 砂糖 おかし 米 じゃがいも | ほうれん草 にんじん きゅうり えだまめ スイカ |
| 10 | 火 | ごはん カレイの天ぷら みそ汁 ツナとおくらのサラダ オレンジ | 牛乳 フルーツヨーグルト | カレイ 厚揚げ ヨーグルト 牛乳 ツナ | 天ぷら粉 マヨネーズ 油 米 | きゅうり たまねぎ にんじん みかん 黄桃 しめじ ねぎ オレンジ オクラ パナナ |
| 11 | 水 | ごはん 鶏の照り焼き 和風スープ ブロッコリーのしらす和え オレンジ | 牛乳 チーズ・パン | 鶏もも肉 しらす干し 牛乳 チーズ ベーコン | 砂糖 油 じゃがいも パン 米 | ブロッコリー たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ オレンジ |
| 12 | 木 | ごはん 豚汁 キャベツサラダ パナナ | 牛乳 クッキー | 豚ロース 厚揚げ かまぼこ きなこ 卵 牛乳 | さつまいも こんにやく 米 ごま油 小麦粉 マーガリン | 大根 人参 ごぼう 長ネギ キャベツ きゅうり パナナ |
| 13 | 金 | ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のサラダ みそ汁 瓜メロン | 牛乳 おかし | 鮭 ベーコン 油揚げ 牛乳 | 油 砂糖 ごま さつまいも おかし 米 | ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん ねぎ 瓜メロン |
| 14 | 土 | ごはん キャベツバーグ 粉ふきいも オニオンスープ パナナ | 牛乳 おかし | 豚ひき肉 牛乳 卵 鶏ひき肉 | パン粉 バター じゃがいも マーガリン おかし 米 | たまねぎ 干しひじき キャベツ にんじん パセリ パナナ |
| 16 | 月 | ごはん カレイのコーンマヨ焼き オクラのおかか和え 野菜スープ オレンジ | 牛乳 おかし | カレイ 糸かつお 鶏ひき肉 牛乳 | 小麦粉 油 バター チーズ マヨネーズ 米 | クリームコーン たまねぎ オクラ かぼちゃ しめじ にんじん オレンジ |



給食だより

梅雨の季節が始まりました。毎年6月は『食育月間』です。『食育』とは、生きる上での基礎であって、**知育・徳育・体育の基礎**となるものであり、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することのできる人間を育てることです。こどもの食べることの楽しさ、喜び、健康的な食習慣などについて今一度見直す月にしてほしいです。

「夏至」とは？！

1年のうち、昼が最も長く、夜が最も短い日です。今年は、6月21日が夏至にあたります。暦の上では夏ですが、実際は梅雨の真ただ中です。

ビタミンC (じゃがいも、さつまいも、レモンなど) や動物性たんぱく質 (肉類や魚類など) と一緒に食べると鉄分の吸収率がアップしますよ☆

ひじき

カルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれた食べ物です。



ツナとおくらのサラダ

| | |
|-------|--------|
| 【材料】 | 4人分 |
| ツナ | …1缶 |
| オクラ | …6本 |
| 玉ねぎ | …1/4個 |
| 干しひじき | …大さじ1強 |
| しょうゆ | …小さじ1 |

【作り方】

- ① 干しひじきは水に戻して、しょうゆを加え軽く炊く。
- ② オクラは、1本ずつ塩もみしてゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、ゆでる。(電子レンジで加熱OK)
- ④ ①②③とツナを混ぜ、マヨネーズで和えれば出来上がり☆

| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ | 血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム) | 力や体温になる (主に炭水化物、脂質) | 体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル) |
|----|---|---|---------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| 17 | 火 | ごはん 麻婆豆腐 中華風コーンスープ 瓜メロン | 牛乳 ジャムサンド | 木綿豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳 | 砂糖 ごま油 片栗粉 食パン ジャム 米 | たまねぎ にんじん いら クリームコーン えのきたけ 干し椎茸 もやし ねぎ 瓜メロン |
| 18 | 水 | 誕生会 おかかごはん みそ汁 ぶどう ミートボール ブロッコリーのごま酢和え | 牛乳 ソフール | かつお節 油揚げ 牛乳 ソフール 牛ひき肉 豚ひき肉 | 片栗粉 ごま油 砂糖 米 発芽玄米 | たまねぎ にんじん ぶどう ブロッコリー 小松菜 |
| 19 | 木 | おにぎり 野菜ラーメン ひじきと大豆の炒り煮 パナナ | 牛乳 きなこ団子 | 豚ロース 大豆 揚げ半 絹豆腐 きなこ 牛乳 | 砂糖 油 中華そば 白玉粉 米 | キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ひじき パナナ |
| 20 | 金 | ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ オレンジ | 牛乳 チーズ・おかし | 豚ロース 大豆 牛乳 ハム チーズ | じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ おかし 米 | たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース オレンジ |
| 21 | 土 | ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ | 牛乳 おかし | 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳 | 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも おかし 米 | えのきたけ にんじん 玉ねぎ グリーンピース ねぎ しめじ パナナ |
| 23 | 月 | ごはん ビーフシチュー ひじきとツナのサラダ オレンジ | 牛乳 おかし | 牛ロース ツナ 牛乳 生クリーム | マヨネーズ 油 ごま じゃがいも 米 | ひじき たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ きゅうり オレンジ |
| 24 | 火 | ごはん レバーのカレー揚げ ポテトサラダ コンソメスープ ぶどう | 牛乳 おかし | 牛レバー 牛乳 | 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ おかし 米 | しょうが にんにく 人参 ねぎ ぶどう たまねぎ コーン きゅうり しめじ |
| 25 | 水 | おにぎり 焼きうどん わかめスープ スイカ | 牛乳 麩のラスク | 豚ロース 魚粉 牛乳 絹豆腐 | うどん 油 グラニュー糖 ごま 麩 マーガリン 米 | キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ 青のり わかめ すいか |
| 26 | 木 | ごはん さばの竜田揚げ 切干しサラダ 野菜スープ オレンジ | 牛乳 おかし | さば かまぼこ ペーコン 牛乳 | 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも おかし 米 | 切干し大根 きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ 干し椎茸 オレンジ |
| 27 | 金 | ごはん 炒り鶏 かきたま汁 瓜メロン | 牛乳 ぶどうゼリー | 鶏もも肉 卵 牛乳 | さといも 油 砂糖 板こんにやく 片栗粉 米 | ごぼう たけのこ 人参 瓜メロン ぶどう 寒天 さやいんげん たまねぎ 大根 ねぎ |
| 28 | 土 | ごはん 焼肉 中華スープ パナナ | 牛乳 おかし | 牛ロース 牛乳 | 油 片栗粉 ごま油 米 おかし | キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ もやし えのきたけ 生シイタケ パナナ |
| 30 | 月 | ごはん 和風ミートローフ オレンジ 粉ふきいも ほうれん草スープ | 牛乳 おかし | 豚ひき肉 しぼり豆腐 ベーコン 牛乳 | 油 コーンフレーク じゃがいも 米 | クリームコーン たまねぎ オレンジ ほうれん草 人参 もやし しめじ |

クッキング 5月27日「野菜ケーキ」



5月のクッキングで、あおぐみさんが「野菜ケーキ」作りに挑戦しました。

トマト・かぼちゃ・ピーマンの入ったケーキです。

混ぜる作業では、みんなで声をかけ合って「1、2、3・・・10！！交代ね」といった場面がみられました。

焼きあがった野菜ケーキに思わずみんな「いいにおい～(^ー^)♪」

ピーマンが嫌いで「食べない(～;)」と言っていた子も

ペロリと完食できました☆(*^。^*)

あお組になって初めてのクッキングは

「嫌いな食べものに挑戦」の回でもありました。



食中毒菌を

「つけない・増やさない・やっつける！！」

これからの時期、湿度、温度共に高くなるため、食中毒が起こりやすいです。ご家庭でも手洗いや食材の取り扱いなど衛生面を意識し食中毒に気をつけましょう☆

- つけない・・・手や調理器具、材料をよく洗う。
- 増やさない・・・調理したものは、菌がふえないうちに早く食べる。
- やっつける・・・食品の中心まで火が通るように、しっかり火を通す。

