



# 6月給食だより

今日は、旬の新じゃが・新玉ねぎ・新ごぼう・そら豆などを取り入れ、おいしく食べられる様に工夫しながら、免疫カアップでビタミンたっぷりの献立にしました。

## 旬の野菜

**新じゃが**・・・みずみずしく、やわらかい新じゃがは皮が薄いのでしっかり洗って皮ごと塩ゆで、煮物などに丸ごと食べるのがおすすめです。特に**新じゃがにはビタミンCが豊富に含まれているので風邪予防・疲労回復にも効果的**です。その他に**ビタミンB<sub>1</sub>・カリウム**も多く含んでいます。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。

**新玉ねぎ**・・・**ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・カリウム**を多く含んでいます。早どりの新玉ねぎは肉厚でやわらかく甘みがありみずみずしいのが特徴です。辛みが少ないのでサラダなどにおすすめです。炒め物にする際は水分が多いので炒めすぎに注意しましょう。

**そら豆**・・・**カリウム・食物繊維・タンパク質・ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・鉄分**などが多く含まれています。カリウムは**体の余分な塩分を体外に排泄してくれます**。焼きそら豆・かきあげ・そら豆のポタージュ・サラダなどがおすすめです。

## 給食室で行っている食中毒予防

- ①子ども達の口にそのまま入るものは、衛生手袋をして作業しています。
- ②揚げ物・煮物は、中心温度(75℃で1分間)を確認して調理しています。
- ③サラダ等は、一度熱湯で湯通しして、調理しています。
- ④他にも、衛生講習会等に積極的に参加し、食中毒の予防、防止に最大限努めています。



## 新ごぼう



**食物繊維が豊富**な新ごぼうは香りが高く柔らかいのが特徴です。柔らかいのでさっと火を通すだけで食べられます。サラダや和えものなどがおすすめです。煮物や炒め物にする場合はいつもより調味料を控えめにに入れてごぼうの風味を味わいましょう。

園ではごぼう入り肉団子、五目粥などにさせていただきます。

## ごぼう入り肉団子

- 材料(子ども2人分)
- 豚挽き肉 (60g)
  - ごぼう (15g)
  - たまねぎ (15g)
  - 片栗粉 (3g)
  - 醤油 (少々)



- ①玉ねぎは荒いみじん切りにし、ごぼうはたまねぎより細かいみじん切りにする。沸騰したお湯で茹でて冷ましておく。
- ②豚挽き肉に片栗粉を加えてよく練り①で冷ました具を入れよく混ぜ形を整える。
- ③鍋にお湯を沸かし、沸騰したら肉団子を煮て少量の醤油で味をつける。

# 6月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

令和3年度 6月  
かまいしこども園

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	麦茶 ビスケット	おかゆ(軟飯)、さけのほぐし煮 にんじん納豆、ほうれんそう煮 はくさいとごぼうのすまし汁、煮りんご	米、じゃがいも	さけ、豚ひき肉 ひきわり納豆	にんじん、ほうれんそう、はくさい ごぼう、たまねぎ、りんご	麦茶 団お焼き
2 水	麦茶 ウエハース	<b>【お誕生会】</b> コッペパン、鶏の煮物、マカロニと野菜煮 しらすとキャベツ煮、オニオンスープ もも缶	コッペパン マカロニ	鶏肉、しらす	キャベツ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、もも缶	麦茶 団フルーツカクテル
3 木	麦茶 お子様せんべい	お粥、さけのほぐし煮、たまねぎの煮物 マカロニと野菜煮、なすのすまし汁 みかん缶	米、マカロニ	さけ	キャベツ、にんじん、たまねぎ なす、だいこん、みかん缶	麦茶 団じゃがいもお焼き
4 金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、ごぼう入り肉団子 はくさいの煮浸し、にんじん煮 キャベツのすまし汁、バナナ	米、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう はくさい、にんじん、ごぼう キャベツ、バナナ	麦茶 ヨーグルト
5 土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、ほうれんそうの煮浸し 刻みトマト、もも缶	うどん	鶏肉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ トマト、もも缶	麦茶 団ゆかり粥
7 月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮、かぼちゃ煮 ブロッコリー、豆腐のすまし汁、オレンジ	米	木綿豆腐、豚肉 さけ	はくさい、ブロッコリー、にんじん かぼちゃ、オレンジ	麦茶 団蒸しパン
8 火	麦茶 ビスケット	<b>お弁当の日</b>			麦茶 スティック食パン	
9 水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉団子、豆腐とにんじん煮 トマト和えもの、たまねぎのスープ オレンジ	米	豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、トマト キャベツ、オレンジ	麦茶 団さつまいも茶巾
10 木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐とほうれんそうの煮物 鶏肉とにんじん煮、たまねぎとはくさい煮 じゃがいものすまし汁、メロン	米、じゃがいも	鶏肉 木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん はくさい、メロン	麦茶 団かぼちゃの茶巾
11 金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらの煮物 じゃがいもの煮物、アスパラやわか煮 こまつなのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	たら	にんじん、アスパラ だいこん、こまつな、バナナ	麦茶 ヨーグルト
12 土	<b>ハッピーマイルピクニック</b>					
14 月	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、鶏のほぐし煮 ブロッコリー、なすとマカロニ煮 たまねぎのスープ、オレンジ	コッペパン マカロニ	鶏肉、豚ひき肉	なす、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、オレンジ	麦茶 団五目粥
15 火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 こまつなとにんじん煮、じゃがいも煮 だいこんのすまし汁、みかん缶	米、じゃがいも	さけ	にんじん、たまねぎ、だいこん こまつな、みかん缶	麦茶 団蒸しパン
16 水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 アスパラやわか煮、そらめマッシュ オニオンスープ、バナナ	米	豚肉	たまねぎ、アスパラ にんじん、そらめ、バナナ	麦茶 ヨーグルト
17 木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 だいこんの煮物、はくさい煮浸し にんじんのすまし汁、もも缶	米	さけ	はくさい、にんじん、だいこん ほうれんそう、もも缶	麦茶 スティック食パン
18 金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉あんかけ だいこんの煮物、すんだペースト キャベツのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐	だいこん、たまねぎ、にんじん キャベツ、えだまめ、オレンジ	麦茶 団さつまいも茶巾
19 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、はくさい煮浸し さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	豚肉、みそ	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、もやし、はくさい ほうれんそう、バナナ	麦茶 団にんじん粥
21 月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐の野菜あんかけ 刻みトマト、こまつな煮浸し なすのスープ、オレンジ	米 片栗粉	豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんじん、はくさい、こまつな なす、トマト、オレンジ	麦茶 団にんじん蒸しパン
22 火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 豆腐のとにんじん煮、ほうれんそうの煮浸し 野菜のすまし汁、すいか	米	豚肉、木綿豆腐	だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、すいか	麦茶 団じゃがいもお焼き
23 水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらのほぐし煮 刻みトマト、豆腐とにんじん煮 キャベツスープ、もも缶	米	たら 絹ごし豆腐	トマト、たまねぎ、キャベツ にんじん、もも缶	麦茶 ヨーグルト
24 木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツの煮びたし、ブロッコリー たまねぎスープ、メロン	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、ほうれんそう、メロン	麦茶 コッペパン
25 金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 なすの煮物、ほうれんそうの煮浸し 豆腐のすまし汁、オレンジ	米	さけ、鶏肉 木綿豆腐	なす、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、にんじん オレンジ	麦茶 団キャベツお焼き
26 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、はくさい煮浸し さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	にんじん、だいこん、たまねぎ こまつな、はくさい、バナナ	麦茶 団ゆかり粥
28 月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉あんかけ 粉ふきいも、キャベツの煮物 オニオンスープ、オレンジ	米、片栗粉 じゃがいも	鶏肉、豚ひき肉 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ こまつな、オレンジ	麦茶 スティック食パン
29 火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐入り肉団子 切り干し大根やわか煮、ほうれんそう煮浸し 麩のすまし汁、煮りんご	米、片栗粉、麩	木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、切り干し大根、にんじん ほうれんそう、りんご	麦茶 団かぼちゃ茶巾
30 水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏ささみのあんかけ煮 刻みトマト、なすの煮物 じゃがいものすまし汁、すいか	米、じゃがいも 片栗粉	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ ごぼう、なす、トマト、すいか	麦茶 ヨーグルト

