



6月給食だより

今月は、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、免疫力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、煮物などにして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B₁・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B₁・B₂・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B₁・B₂・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こはつは香りが高く、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。園ではごぼうつくねや、きんぴらポテトもち、五目おにぎりにしていただきます。

ごぼうつくねの甘からあんかけ

材料(子ども2人分)
 豚挽き肉(80g) ごぼう(25g)
 たまねぎ(15g) しめじ(10g)
 片栗粉(3g) 根生姜(3g)
 醤油(4.5g) 料理酒(2.5g)
 みりん(3g) 砂糖(1.5g)
 片栗粉(3g) サラダ油 適宜



- ①玉ねぎ、しめじは荒いみじん切りにし、ごぼうは5ミリ角に切って油で炒めて冷ましておく。
- ②豚挽き肉に片栗粉と根生姜を加えてよく練り①で冷ました具を入れよく混ぜ形を整える。
- ③フライパンに油をひき、②のつくねを焼く。火が通ってきたら醤油、さけ、砂糖、みりんを入れてからめながら焼く。
- ④照りが出てきたらできあがり。

6月予定献立表(1~2歳児)

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	栄養価
			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	牛乳 ビスケット	ご飯、かじきのみそ焼き、五目納豆 アスパラ和え、はくさいとごぼうの味噌汁 りんご	米、砂糖、じゃがいも	かじき、ひきわり納豆 ひじき、豚ひき肉 焼きのり	にんじん、ほうれんそう、はくさい ねぎ、ごぼう、たまねぎ、アスパラ 赤パプリカ、黄パプリカ、りんご	牛乳 団お好み焼き	497kcal
2 水	牛乳 ウエハース	【お誕生会】 ハムサンド、鶏の竜田揚げ、じゃこサラダ マカロニ炒め、わかめスープ、もも缶	食パン、片栗粉 油、砂糖、ごま油 マカロニ、マヨネーズ	ハム、鶏肉 ひじき、わかめ しらす、ツナ缶	きゅうり、しょうが、キャベツ、にんじん 赤パプリカ、もやし、ピーマン、ねぎ コーン缶、はくさい、たまねぎ、もも缶	牛乳 団フルーツのせケーキ	497kcal
3 木	牛乳 お子様せんべい	ご飯、さけの塩焼き、マカロニサラダ スナップエンドウ、なすと油揚げの味噌汁 みかん缶	米、砂糖、マカロニ マヨネーズ	さけ、わかめ 油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ コーン缶、スナップエンドウ、なす グレープフルーツ	牛乳 団ピザボテ	506kcal
4 金	牛乳 ウエハース	ご飯、ごぼうつくね甘あん のりしおナムル、にんじんグラッセ たまねぎの味噌汁、バナナ	米、パン粉、油、砂糖 ごま油、片栗粉	豚ひき肉、たまご 焼きのり、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし ごぼう、しめじ、しそ、はくさい にんじん、バナナ	麦茶 団フルーツヨーグルト	491kcal
5 土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、ほうれんそうとしめじ和え トマト、もも缶	うどん、ごま	鶏肉、焼きのり	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、もやし 干しいだけ、ぶなしめじ、トマト もも缶	牛乳 団ゆかりおにぎり	505kcal
7 月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、さけの塩焼き、かぼちゃの煮物 ブロッコリーの三色サラダ、豆腐の旨煮汁 オレンジ	米、砂糖、油、ごま油	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、コーン缶、ねぎ、オレンジ	牛乳 団マドレーヌ	504kcal
8 火	牛乳 ビスケット	お弁当の日			麦茶 マスケットゼリー		280kcal
9 水	牛乳 ウエハース	ご飯、豚肉のもち米蒸し、スナップエンドウ トマトのサラダ、オクラのスープ オレンジ	米、もち米 砂糖、マヨネーズ	豚ひき肉、わかめ たまご	トマト、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、オクラ、きゅうり スナップエンドウ、オレンジ	牛乳 団きんぴらポテト餅	503kcal
10 木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、ほうれんそうオムレツ 五目豆、オクラ梅あえ、野菜のすまし汁 メロン	米、砂糖、油	たまご、大豆、鶏肉 焼き豆腐、さつま揚げ ごんぶ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん さやいんげん、オクラ、赤パプリカ はくさい、ねぎ、梅干し、メロン	牛乳 団大学かぼちゃ	460kcal
11 金	牛乳 ウエハース	ご飯、たらこの焼きおろし煮 じゃがいものせん切り炒め、アスパラあえ こまつなと油揚げの味噌汁、バナナ	米、じゃがいも、砂糖 ごま、オリーブオイル	たら、ハム 油揚げ、みそ	ピーマン、にんじん、アスパラ、ねぎ だいこん、こまつな、黄パプリカ バナナ	牛乳 団ジャムサンド	517kcal
12 土	ハッピーマイルピクニック						
14 月	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、鶏の照り焼き、ブロッコリー なすとマカロニケチャップ炒め もやしのスープ、オレンジ	ロールパン、油、砂糖 薄力粉、ごま油 マカロニ	鶏肉、豚ひき肉	なす、たまねぎ、もやし、ピーマン マッシュルーム、ブロッコリー にんじん、オレンジ	牛乳 団五目おにぎり	506kcal
15 火	牛乳 ビスケット	ご飯、さけの醤油焼き、ひじきの煮物 パクパクきゅうり漬、だいこんの味噌汁 みかん缶	米、砂糖、じゃがいも しらたき、油揚げ	さけ、大豆、ひじき みそ	にんじん、さやいんげん、だいこん ねぎ、きゅうり、みかん缶	牛乳 団おからマフィン	502kcal
16 水	牛乳 ウエハース	ご飯、ヒレカツ、アスパラとわかめのお浸し そら豆、ミネストローネ、バナナ	米、薄力粉 パン粉、油	豚肉、ベーコン たまご、わかめ	しょうが、たまねぎ、コーン缶、アスパラ 赤パプリカ、にんじん、そらまめ、トマト バナナ	麦茶 マスケットゼリー	460kcal
17 木	牛乳 お子様せんべい	ご飯、かじきのカレー焼、昆布豆 にんじんのナムル、はくさいの味噌汁 もも缶	米、油、薄力粉 砂糖、ごま油	かじき、焼きのり 大豆、昆布、みそ	もやし、きゅうり、はくさい、にんじん だいこん、さやいんげん、ほうれんそう もも缶	牛乳 団コーンマヨ トースト	496kcal
18 金	牛乳 ビスケット	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ えだまめ、キャベツの味噌汁 オレンジ	米、油、片栗粉、ごま ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐、みそ	干しいだけ、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ えだまめ、オレンジ	牛乳 団スイートポテト	513kcal
19 土	麦茶 ヨーグルト	スパゲティーナホリタン、キャベツのサラダ ブロッコリー、もやしのスープ、バナナ	スパゲッティ、油 砂糖、ごま	ハム、たまご チーズ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、ブロッコリー もやし、さやえんどう、バナナ	牛乳 団わかめおにぎり	485kcal
21 月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ トマト、こまつなとコーンソテー オクラスープ、オレンジ	米、砂糖、春雨 片栗粉、ごま油	たまご、絹ごし豆腐 豚ひき肉、ベーコン	にら、しょうが、もやし、にんじん オクラ、はくさい、こまつな、トマト コーン缶、オレンジ	牛乳 団にんじんもち	485kcal
22 火	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉の香味焼き、そらまめ ほうれんそうの胡麻マヨネーズあえ 野菜とあげの煮物風汁、すいか	米、砂糖、米粉、油 ごま、マヨネーズ 片栗粉	豚肉、ちくわ、油揚げ	だいこん、ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんにく、そらまめ、すいか	牛乳 団いもようかん	508kcal
23 水	牛乳 ウエハース	ご飯、白身魚のフライ、はるさめサラダ トマト、豆乳スープ、もも缶	米、米粉、パン粉 油、砂糖、春雨	豆乳、たら 鶏もも肉	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん トマト、クリームコーン缶 えのきだけ、ねぎ、もも缶	牛乳 団クッキー	521kcal
24 木	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、りんごサラダ、ブロッコリー エリンギスープ、メロン	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、生クリーム ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう コーン缶、エリンギ、ほうれんそう メロン	牛乳 団ホットドッグ	485kcal
25 金	牛乳 ビスケット	ご飯、さけのつけ焼き、なす炒め ほうれんそうとえのき和え、厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、油、砂糖	さけ、鶏肉 厚揚げ、みそ	なす、たまねぎ、ピーマン、しょうが だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ えのき、オレンジ	牛乳 団こまつなチヂミ	524kcal
26 土	麦茶 ヨーグルト	とん汁うどん、さつまいもの甘煮 こまつなとコーンのごま和え、バナナ	うどん、ごま 砂糖、さつまいも ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、バナナ	牛乳 団塩昆布おにぎり	513kcal
28 月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、麻婆豆腐、きゅうりの中華和え こぶさいも、野菜と卵スープ、オレンジ	米、片栗粉、ごま油 砂糖、じゃがいも	ハム、たまご 豚ひき肉、木綿豆腐	干し椎茸、ねぎ、グリーンピース しょうが、キャベツ、にんじん、きくらげ きゅうり、もやし、オレンジ	牛乳 団ジャムサンド	504kcal
29 火	牛乳 ビスケット	ご飯、おからバーグ、オクラ和え 切り干し大根のカレー炒め ほうれんそうの味噌汁、りんご	米 片栗粉、麩	おから、鶏ひき肉 たまご、ベーコン みそ	たまねぎ、切干し大根、にんじん ピーマン、オクラ、ほうれんそう ねぎ、りんご	牛乳 団かぼちゃ餅	497kcal
30 水	牛乳 ウエハース	ご飯、鶏ささみの甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ、トマト じゃがいもの味噌汁、すいか	米、砂糖、じゃがいも 油、小麦粉、片栗粉 ごま油	鶏ささみ、みそ 塩こんぶ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト チンゲンサイ、ヤングコーン、ごぼう きぬさや、すいか	牛乳 団小倉蒸しパン	498kcal