



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・サラダなどにおすすめです。

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(3~5歳児)

令和3年度 6月
かまいしこども園

日付	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	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 パイナップル	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、パイナップル	牛乳 園お好み焼き	595kcal
2 水	【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、ゴールドキウイ	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 ゴールドキウイ	牛乳 園フルーツのせーけーキ	558kcal
3 木	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 グレープフルーツ	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 園ピザパテト	617kcal
4 金	ご飯、ごぼうつくね甘辛あん、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 園フルーツヨーグルト	614kcal
5 土	かしわうどん、ほうれんそうとしめじ和え トマト、ゴールドキウイ	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 ゴールドキウイ	牛乳 園ゆかりおにぎり	602kcal
7 月	ご飯、焼きししゃも、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 ししゃも	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 園マドレーヌ	591kcal
8 火	お弁当の日				麦茶 プリン せんべい	191kcal
9 水	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 園きんぴらポテト餅	608kcal
10 木	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 こんぶ	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 園大学かぼちゃ	601kcal
11 金	ご飯、さばの焼きおろし煮 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	さば、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	ジョア ジャムサンド	606kcal
12 土	ハッピースマイルピクニック					
14 月	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 園五目おにぎり	574kcal
15 火	ご飯、さけの醤油焼き、ひじきの煮物 パクパクきゅうり漬け、だいこんの味噌汁 ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 園おからマフィン	576kcal
16 水	ご飯、ヒレカツ、アスパラとわかめのお浸し えだまめ、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、えだまめ、トマト バナナ	麦茶 マスカットゼリー せんべい	541kcal
17 木	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 パイナップル	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 パイナップル	牛乳 園コーンマヨ トースト	602kcal
18 金	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ そらまめ、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 そらまめ、オレンジ	牛乳 園スイートポテト	590kcal
19 土	スパゲティーナポリタン、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 園わかめおにぎり	560kcal
21 月	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 園にんじんもち	575kcal
22 火	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 野菜とあけの煮物風汁、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 園いもようかん	589kcal
23 水	ご飯、白身魚のフライ、はるさめサラダ トマト、豆乳スープ、パイナップル	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 えのきたけ、ねぎ、パイナップル	牛乳 園クッキー	617kcal
24 木	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、干しいどう コーン缶、エリンギ、ほうれんそう メロン	牛乳 園ホットドッグ	608kcal
25 金	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 園二ラのチヂミ	591kcal
26 土	どん汁うどん、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 園塩昆布おにぎり	592kcal
28 月	ご飯、麻婆豆腐、きゅうりの中華和え こぶきいも、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 園ごまクリームサンド	565kcal
29 火	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、ゴールドキウイ	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、切り干し大根、にんじん ピーマン、オクラ、ほうれんそう ねぎ、ゴールドキウイ	牛乳 園かぼちゃ餅	603kcal
30 水	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、 チンゲンサイ、ヤングコーン、トマト ごぼう、きぬさや、すいか	牛乳 園小倉蒸しパン	595kcal