

## 6月給食だより

あゆみ学園

もうじき梅雨がやってきますね。湿気の多い梅雨時期は、体調を崩しやすくなります。また、気温と湿気が上昇するこれからは、食べ物による事故が心配な季節です。園でも、衛生管理には十分気を配り、食中毒事故の予防に努めたいと思います。

### ・・・食中毒予防の工夫として梅干し・・・

梅干しといえば酸味、その酸っぱさの主成分はクエン酸です。クエン酸には、疲労回復や食欲を増進させる効果などがあります。暑さで食欲がないとき強い味方になってくれます。さらに、殺菌作用もあるので、お弁当やおにぎりに梅干しを入れると食中毒予防にもなります。この季節大活躍の食材です。

#### ～梅わかごはん～

梅肉を刻み市販の混ぜ込みわかめ、ごまといっしょにご飯に混ぜ合わせます。

#### ～梅ドレッシング～

市販のしそドレッシングや和風ドレッシングに刻んだ梅肉を加え混ぜ合わせます。和え物などに重宝しますよ。マヨネーズに混ぜてもおいしいです。

#### ～梅肉ソース～

梅肉を細かく刻み、醤油、みりん、砂糖、各適量を加え混ぜ合わせます。和え物にはもちろん、お肉や魚を焼いて梅肉ソースをかけるとさっぱりして食欲がないときなどにもオススメです。

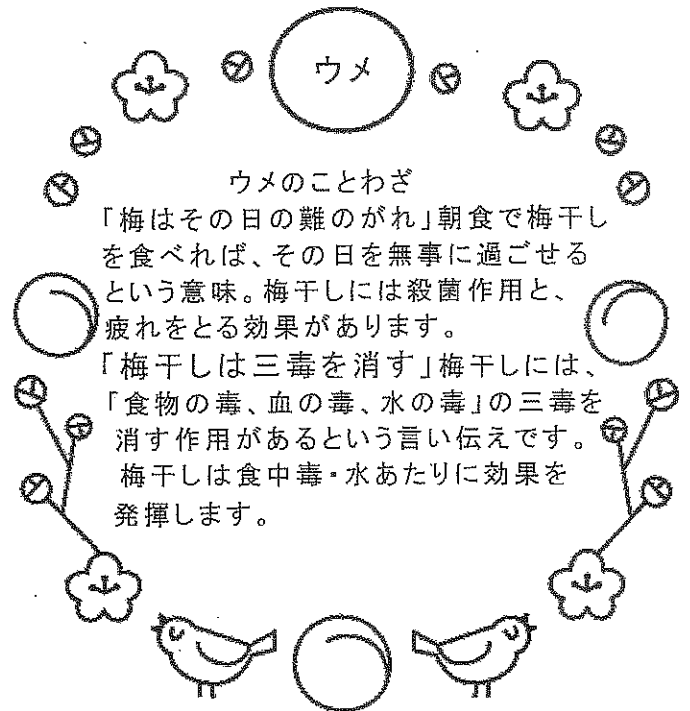
### <おすすめメニューのご紹介> ひじきのハンバーグ

#### ～材料 1人分～

合い挽きミンチ	70g
玉葱	20g
人参	10g
ひじき	0.5g
塩・こしょう	適量
牛乳	2g
卵	5g
パン粉	適量










- ①玉葱、人参をみじん切りにして、ひじきは戻しておく。
- ②ひじき、玉ねぎ、人参を塩こしょうでしんなりするまで炒め冷ましておく。
- ③②とミンチ・卵・牛乳・パン粉を合わせ、しっかりこねる。
- ④形を整えて、焼いたら出来上がり。

※お好みでポン酢や、醤油ベースのたれをかけてもさっぱり美味しくいただけます。  
子ども達の好きなハンバーグに、ひじきを加えるだけで繊維やカルシウムがとれやすくなります。



令和5年 6 月献立表

あゆみ学園

日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (木) 14 (水) 30 (金)	444	ごはん	精白米	小判揚げ カレージャーマンポテト ごま味噌汁	すり身、豆腐、人参、玉葱、ピーマン、芽ヒジキ 青川、卵、パン粉、キャノーラ油、鶏ミンチ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、コンソメ カレー粉、プソメ 玉葱、人参、キャベツ、薄揚げ、葱、いりゴマ 昆布、アゴだし、味噌	バナナ		オレンジ ジュース 30日 牛乳
2 (金) 20 (火)	461	ごはん		ひじきハンバーグ パンプキンサラダ トマトスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、玉葱、人参、芽ヒジキ、卵 パン粉、ゴキウ ロースハム、南瓜、じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ マヨネーズ、プソメ 玉葱、人参、セロリ、トマト、卵、葱、コンソメ	豆乳 ゼリー	リンゴジュース 豆乳 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
5 (月) 19 (月)	426	担々麺	中華麺、豚肉、かまぼこ、玉葱 人参、モヤシ、キャベツ、ニラ 生姜、コンコ 干し椎茸、醤油、塩、ゴキウ ガラスープ、ごま油、豆乳	豚じゃが 和え物	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、冷凍グリーンピース 三温糖、醤油、酒、みりん ツナ缶、胡瓜、人参、キャベツ、かつわかみ、醤油 すし酢、三温糖、プソメ	ヨーグルト		牛乳
6 (火) 16 (金)	435	ごはん		魚の照り焼き 五目豆 味噌汁	魚、醤油、みりん、酒、生姜 大豆水煮、鶏肉、人参、大根、厚揚げ、椎茸 サインゲン、醤油、酒、みりん、三温糖 玉葱、人参、薄揚げ、南瓜、葱、昆布 アゴだし、味噌、プソメ	小豆 ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	ミックス ジュース
7 (水) 27 (火)	481	食パン		オムレツ ツナパンパンジー 大根のそぼろ汁	鶏ミンチ、じゃが芋、玉葱、人参、冷凍グリーンピース 塩、ゴキウ、牛乳、卵、ケチャップ、キャノーラ油 ささみ、胡瓜、人参、ツナ水煮、モヤシ、醤油 味噌、いりゴマ、三温糖、プソメ、鶏ミンチ 大根、人参、小松菜、塩、薄口醤油、みりん アゴだし、ごま油	バナナ		牛乳
8 (木) 21 (水)	418	親子丼	精白米、鶏肉、玉葱、人参 深ねぎ、干し椎茸、醤油、酒 三温糖、みりん、卵	マカロニサラダ 味噌汁	マカロニ、ロースハム、人参、胡瓜、キャベツ マヨネーズ、プソメ 玉葱、人参、ツナ、かつわかみ、葱、昆布 味噌、アゴだし	マーメレード ゼリー	マーメレード リンゴジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
9 (金) 22 (木)	454	ごはん		鶏肉の磯辺揚げ 切り干し大根煮 春雨汁	鶏肉、コンコ、生姜、醤油、酒、三温糖、卵 小麦粉、片栗粉、青のり、キャノーラ油、豚肉 角天、切り干し大根、人参、干し椎茸、醤油 サインゲン、酒、みりん、三温糖、玉葱、人参 厚揚げ、深葱、青梗菜、春雨、ガラスープ	ヨーグルト ムース	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	ミックス ジュース
12 (月) 26 (月)	538	クリーム スパゲティ	スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参 しめじ、マッシュルーム、クリームコン バター、小麦粉、牛乳、コンソメ パルメザンチーズ	コールスローサラダ イタリアンスープ	ロースハム、キャベツ、胡瓜、人参、ホールコン マヨネーズ、プソメ ベーコン、玉葱、人参、キャベツ、卵、パン粉 コンソメ、パルメザンチーズ	みかん ゼリー		牛乳
13 (火) 28 (水)	481	ごはん	精白米	魚のトマトソース煮 キャベツのチャンプル 味噌汁	魚、塩、ゴキウ、片栗粉、キャノーラ油、ケチャップ トマトピューレ、三温糖、醤油、白ワイン、生姜 生クリーム、豚肉、豆腐、キャベツ、人参、葱、卵 塩、ゴキウ、キャノーラ油、プソメ、昆布、アゴだし 玉葱、人参、厚揚げ、大根、葱、味噌	プリン		リンゴ ジュース
15 (木)	470	食パン		豆のキッシュ風 小松菜のソテー ミルクスープ ミートグラタン	大豆水煮、ロースハム、玉葱、人参、マッシュルーム ほうれん草、チーズ、塩、ゴキウ、卵、生クリーム 小松菜、玉葱、人参、ベーコン、キャノーラ油、塩 ゴキウ、プソメ、じゃが芋、玉葱 人参、ベーコン、パセリ、牛乳、ガラスープ、塩ゴキウ	オレンジ		牛乳
23 (金)	473	食パン		春雨サラダ コーンとやさいスープ	牛ミンチ、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム 牛乳、バター、コンコ、デミソース、トマト水煮、チーズ パン粉、コンソメ、春雨、ロースハム、胡瓜、人参、パセリ キャベツ、醤油、三温糖、すし酢、ごま油、人参 じゃが芋、玉葱、クリームコン、ガラスープ、プソメ	キャロット ゼリー	人参 リンゴジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
11・18 (日) 29 (木)	413	ハヤシライス	豚肉、玉ねぎ、人参、トマト水煮 冷凍グリーンピース、コンコ、コンコ、バター マッシュルーム、じゃが芋、ハヤシウ デミグラスソース、生クリーム	ツナサラダ コンソメスープ	じゃが芋、胡瓜、人参、ツナ缶、キャベツ マヨネーズ、プソメ、じゃが芋、玉葱、えのき茸 南瓜、コンソメ	ヨーグルト		牛乳 29日 オレンジ ジュース

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。