

給食だより 6月号

おすすめメニュー

☆スタミナうどん☆

<材料・・・うどん2玉分>

- | | | | |
|-----------|--------|--------|------|
| ・ 茹うどん | 2パック | ・ 納豆 | 1パック |
| ・ 高野豆腐 | 1枚 | ・ 豚ミンチ | 100g |
| ・ 玉ねぎ | 120g | ・ 人参 | 50g |
| ・ えのき | 30g | ・ 小ネギ | 少々 |
| ・ 酒 | 小さじ1 | ・ 濃口醤油 | 小さじ1 |
| ・ おろし生姜 | 小さじ1/2 | ・ ゴマ油 | 小さじ2 |
| ・ おろしにんにく | 小さじ1/2 | ・ 三温糖 | 小さじ2 |

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参、えのき、水で戻して絞った高野豆腐はみじん切。
- ②フライパンに生姜、にんにく、ごま油を入れて中火にかけ、香りが出たら豚ミンチを加え炒める。
- ③火が通ってきたら①を加え炒める。
- ④全体に火が通ったら酒、濃口醤油、三温糖を加える。
- ⑤納豆を加えサッと炒め小口に切った小ネギを加える。
- ⑥茹でうどんを器に盛り、上から具をかける。

※納豆が苦手な場合はザルにいれてサッと水で洗って下さい。
※納豆は粒でもひきわりでも好みのもので大丈夫です。

☆手作りソイマヨネーズ☆

※卵を使用していないので、カロリーが気になる方やアレルギーがある方でも気兼ねなく食べられます。

<材料>

- | | |
|----------|------|
| ・ 木綿豆腐 | 150g |
| ・ 米酢 | 大さじ2 |
| ・ はちみつ | 小さじ2 |
| ・ 合わせ味噌 | 大さじ1 |
| ・ オリーブ油 | 大さじ1 |
| ・ 塩、コショウ | 少々 |

<作り方>

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱容器に入れ電子レンジで3分加熱して水切りする。
- ②豆腐の粗熱が取れたら、すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで攪拌する。
- ③消毒した瓶などに入れて冷蔵庫で保存してください。早めに食べきるようにしてください。

食中毒に注意しましょう

梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒がおきやすくなります。食中毒予防の3原則は、「つけない・増やさない・やっつける」です。しっかり手を洗い、十分な加熱、食べ物・飲み物の保存・取り扱いには注意しましょう。また、指輪やアクセサリーをしている手は、していない手の3倍の菌量です。アクセサリー類ははずして調理をしましょう。焼肉などを煮るときは、生肉を食べる箸で直接触らず、違う箸を用意するか、トングなどを使って焼くようにしましょう。スーパーなどで生ものを購入した際は保冷バッグや保冷剤を使用して家に帰ってすぐに冷蔵庫に入れるようにしましょう。






※きれいな手の洗い方や、食中毒に関するお知らせを厨房前に掲示していますので、来園の際ご参考ください。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。私たちは毎日食事をして生活をしています。そしてその食事は生涯に渡って心とからだを育てていくものです。乳幼児期の子どもは、食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる大切な時期です。家庭でも「食べること」について少し考えてみませんか？

- ①楽しく食べよう！
みんなで食べるのは楽しいな！おいしいな！と同じ気持ちを共有することで食事をするのを楽しみます。
- ②五感で味わってみよう！
見て、触れて、嗅いで、音を聞いて、味わって食べてみましょう。
- ③お腹がすくリズムを作ろう！
お腹がすいて食べる食事はおいしいと感じます。

予定献立表

日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (火) 17 (木)	515	トマト マーボー丼	米、トマト、木綿豆腐、豚ミンチ 高野豆腐、玉ねぎ、人参、酒 ピーマン、キャノーラ油、生姜 にんにく、テンメンジャン	和風サラダ 春雨汁	カットわかめ、キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コーン ちくわ、ぼん酢、ごま油 春雨、人参、大根、小松菜、かまぼこ、えのき かつお節、薄口醤油	バナナ	牛乳
2 (水) 18 (金)	482	食パン		チキンカツ 大豆のトマト煮 豆腐スープ	鶏もも皮なし、塩、コショウ、てんぷら粉、パセリ パン粉、キャノーラ油、とんかつソース 茹大豆、ピーマン、南瓜、玉ねぎ、人参、トマト缶 ベーコン、冷凍コーン、コンソメ、濃口醤油、三温糖 ソフト豆腐、オクラ、玉ねぎ、えのき、しめじ コンソメ、小ネギ	オレンジ	牛乳
3 (木) 16 (水)	460	わかめごはん	米、混ぜ込みわかめ	春雨サラダ 豚汁	春雨、胡瓜、人参、カニフレーク、冷凍コーン、白ごま 米酢、牛乳、ごま油、濃口醤油、三温糖 キャベツ、人参、豚ももスライス、しめじ、えのき 油揚げ、出し昆布、合わせ味噌、小松菜	キウイ	牛乳
4 (金) 21 (月)	497	ピラフ風	米、人参、アスパラ、ベーコン ホールコーン缶、コンソメ バター	煮豚 豆腐チャンプルー みそ汁	豚ヒレ、片栗粉、濃口醤油、酒、三温糖、みりん ごま油 木綿豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、ごま油、にんにく 薄口醤油、かつお節、にら、ツナ缶 さつまいも、えのき、小松菜、合わせ味噌、出し昆布	バナナ	牛乳
7 (月) 22 (火)	521	ごはん		オムレツ風 鶏味噌炒め わかめスープ	木綿豆腐、南瓜、高野豆腐、薄力粉、玉ねぎ、ベーコン、牛乳 ピザチーズ、クリームコーン缶、コンソメ、バター、ケチャップ 鶏もも皮なし、キャベツ、小松菜、もやし、人参、三温糖 白ごま、濃口醤油、合わせ味噌、ごま油、酒、にんにく 牛ももスライス、カットわかめ、大根、えのき、小ネギ 鶏ガラの素、薄口醤油	オレンジ	牛乳
8 (火) 23 (水)	492	きつねうどん	うどん、鶏もも皮なし、白菜 人参、油揚げ、えのき、干椎茸 高野豆腐、かつお節、塩、みりん 濃口醤油、薄口醤油、三温糖 小松菜、酒	ひじきサラダ さつまいも スティック	干ひじき、カニフレーク、胡瓜、人参、冷凍コーン、チーズ 米酢、塩、コショウ、白ごま、濃口醤油、三温糖、ごま油 さつまいも、バター、グラニュー糖、きな粉	オレンジ	牛乳
9 (水) 24 (木)	597	キーマカレー	米、牛・豚ミンチ、えのき、人参 玉ねぎ、高野豆腐、生姜、にんにく 塩、コショウ、カレールウ キャノーラ油、片栗粉	人参サラダ 焼きポテト	人参、キャベツ、胡瓜、レーズン、冷凍コーン、三温糖 ベーコン、米酢、薄口醤油、オリーブ油 フライドポテト	キウイ	牛乳
10 (木) 25 (金)	477	ごはん		おからハンバーグ ひじきの煮物 みそ汁	牛・豚ミンチ、木綿豆腐、おから、玉ねぎ、人参、塩 コショウ、ケチャップ、三温糖、めんつゆ、片栗粉 干ひじき、人参、ごぼう、油揚げ、鶏もも皮なし、酒 ピーマン、冷凍コーン、濃口醤油、三温糖、ごま油 えのき、キャベツ、もやし、小ネギ、かつお節 合わせ味噌	バナナ	牛乳
11 (金) 28 (月)	497	ごはん		カリパチキン 付) トマト スパゲティサラダ けんちん汁	鶏もも肉、濃口醤油、酒、みりん、にんにく、バター サラスパ、ツナ缶、人参、胡瓜、冷凍コーン、チーズ、塩 コショウ、木綿豆腐、米酢、合わせ味噌、はちみつ、オリーブ油 厚揚げ、大根、人参、えのき、玉ねぎ、小松菜、塩 濃口醤油	オレンジ	牛乳
14 (月) 29 (火)	468	食パン (ブルーベリージャム)		魚のカレーチーズ焼き 切干大根のサラダ ミネストローネ	白身魚、薄力粉、カレー粉、塩、コショウ、オリーブ油 ピザチーズ 切干大根、胡瓜、人参、冷凍コーン、白ごま、ごま油 米酢、三温糖、濃口醤油 じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、人参、茹大豆、ベーコン トマト、コンソメ、オリーブ油、パセリ	鉄ヨーグルト	牛乳
15 (水) 30 (木)	460	スタミナうどん	うどん、高野豆腐、豚ミンチ 納豆、玉ねぎ、人参、えのき 小ネギ、にんにく、生姜、酒 黄パプリカ、ごま油、三温糖 濃口醤油	鶏と胡瓜のサラダ のりバター焼き	鶏むね肉、胡瓜、カットわかめ、人参、冷凍コーン 青じそドレッシング、オリーブ油、白ごま じゃが芋、バター、青のり	バナナ	牛乳

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

☆単独通園・・・1日(火) 面談のため一部のみ給食になります。7日(月)は家族参観の振替休日のため親子通園のみの給食です。

