

# 給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

6月

## 給食だより

豊里幼稚園

令和6年6月1日

梅雨の訪れを感じる時期になりました。雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子供たちも体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすために、日々の手洗い、うがいをこころがけていきましょう。

また、この時期、気をつけたいのは食中毒です。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる

③冷蔵庫で保存するなど食品管理に気をつけてください。3・4・5歳児のお弁当のご飯もしっかり冷ましてから、ふたをしていただくようお願いいたします。

今、園ではミニトマトを育てています。毎日、成長を楽しみにしている子供達。

おひさまの光を浴びて、赤く色づいてくるのが待ち遠しいですね。

### 今月のねらい

\*十分に水分補給をする

\*食中毒に気をつける。

\*しっかりでかんで食べる。

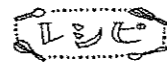


### 今月の行事

21日(金) 誕生日会

全員ご飯はいりません。

コップ・お箸を忘れずに。



### 水無月

＜材料 5人分＞  
薄力粉 100g  
砂糖 100g  
水 300cc  
甘納豆または小豆 80g



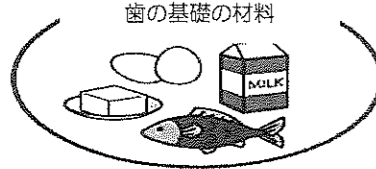
水無月は夏至の期間中の6月30日に食べる習慣があります。1年の半分が経過した時に食べ、残り半年間の無病息災を祈願する意味が込められています。三角の形が暑気を払う氷を意味し、上にとった小豆は邪気を払うとされています。

- ① ボールに小麦粉、砂糖、水150ccを混ぜる。
- ② 残りの水150ccを加え混ぜる。
- ③ 茶こしやざるなどで混ぜた材料をこします。
- ④ 甘納豆か小豆を③に混ぜる。
- ⑤ 耐熱性の角容器に流し入れる。
- ⑥ レンジに入れて600wで5分くらい加熱する。(竹串を指し、生地がつかなければOK)
- ⑦ ⑥を容器ごと冷やす。冷めて容器からはがれるようになったら、三角形に切り分ける。

### 6月4日は虫歯予防デー

丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。ばい菌に負けない強い菌をつくるためにも好き嫌いをせず、なんでも食べることも重要です。小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう。

良質のたんぱく質  
歯の基礎の材料



カルシウム  
石灰化のための材料



リン  
石灰化のための材料



ビタミンA  
歯の土台を仕上げる材料



ビタミンC  
歯の土台を仕上げる材料



ビタミンD  
カルシウムの代謝や石灰化の調整役



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				さくら・ゆり・ばら	さくら・もも
1	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
3	月	豆腐ハンバーグ 磯辺和え みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 片栗粉/きざみのり キャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 豆腐 葱 みそ/バナナ	牛乳 新じゃがフライ お菓子	牛乳 新じゃがフライ お菓子
4	火	酢鶏 おかか和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 ビーマン じゃがいも 椎茸 ケチャップ 片栗粉 /ブロッコリー ちりめん 糸けずり/玉ねぎ 人参 揚げ 小松菜 みそ/オレンジ	牛乳 ココアパン	牛乳 ココアパン
5	水	イタリアンスープ なめたけ和え 蒸し肉団子 パナナ	ベーコン 玉葱 人参 キャベツ 粉チーズ 卵 パン粉/ほうれん草 もやし 人参 なめたけ 茶漬/豚ミンチ 玉葱 葱 生姜 小麦粉 片栗粉 えんどう豆/バナナ	牛乳 米粉の オレンジ蒸しパン	牛乳 米粉の オレンジ蒸しパン
6	木	ポテトとチーズの卵焼き すまし汁 切干大根とツナの煮物 オレンジ	じゃが芋 玉葱 チーズ ハム 卵 ビーマン ケチャップ/切干大根 人参 ツないんげん/豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7	金	鯖の南部焼き じゃが玉煮 五目みそ汁 オレンジ	鯖(白身魚) ごま/ じゃがいも 玉葱 揚げいんげん /鶏肉 厚揚げ 人参 大根 ごぼう 葱 みそ/オレンジ	カルシウム おにぎり	カルシウム おにぎり
8	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
10	月	ちゃんぽん風ラーメン 新じゃがのバターしょうゆ 大根サラダ パナナ	中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ しいたけ かまぼこ 牛乳 鶏ガラ/じゃがいも バター きざみのり/大根 さけフレーク 胡瓜/バナナ	牛乳 マシュマロ サンド	牛乳 クラッカー サンド
11	火	チキンのトマトソース煮 ちりめん和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 トマト缶 ケチャップ にんにく 玉葱 しめじ /ちりめん キャベツ 人参 胡瓜/南瓜 玉葱 豆腐 葱 みそ /オレンジ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ピザトースト
12	水	みそ肉じゃが オレンジ マカロニサラダ そうめん汁	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 グリンピース みそ/マカロニ 玉葱 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ/そうめん 椎茸 人参 葱/オレンジ	牛乳 高野豆腐 クッキー	牛乳 高野豆腐 クッキー
13	木	赤魚のソース煮 ひじきのサラダ 豚汁 パナナ	赤魚(白身) 生姜 ウスターソース/ひじき 玉葱 人参 胡瓜 コーン ごま油/大根 豚肉 揚げ 人参 葱 みそ/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
14	金	ホイコーロー ぼりぼり胡瓜 豆腐のスープ オレンジ	豚肉 キャベツ 人参 玉葱 たら 赤みそ みそ オイスター/胡瓜 ごま ごま油/豆腐 玉葱 人参 しいたけ 青梗菜 中華だし/オレンジ	ツナと昆布の おにぎり チーズ	ツナと昆布の おにぎり
15	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
17	月	バターチキンカレー ウィンナー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉 鶏レバー じゃがいも 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー カレーウツマト缶 バター/ウィンナー/キャベツ 人参 胡瓜 ハム フレンチドレッシング/オレンジ	牛乳 お菓子 あじさいゼリー	牛乳 あじさいゼリー
18	火	鶏肉のみそ風味照り焼き コロコロポトフ モロッコ豆の風味和え オレンジ	鶏もも肉 玉葱 生姜 にんにく みそ/モロッコ豆 人参 ごま 糸けずり/キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも コンソメ パセリ ウィンナー/オレンジ	牛乳 豆乳もち	牛乳 豆乳もち
19	水	白身のカレー風味揚げ すまし汁 胡瓜の梅ごま和え パナナ	たら(白身) カレー粉 てんぷら粉/胡瓜 えのき わかめ ごま 梅肉/はんぺん 玉葱 人参 ほうれん草/バナナ	牛乳 桜エビの お好み焼き	牛乳 桜エビの お好み焼き
20	木	チンジャオロースー ざつまいもの甘煮 みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 干しいたけ ビーマン たけのこ /さつまいも/キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
21	金	♪お誕生日会♪	鮭わかめご飯 白身魚フライオーロラソース 和風スパゲティ すまし汁(豆腐 人参 手まり麩 ほうれん草) ゼリー(オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
22	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
24	月	鶏肉のコーンフレーク焼き しょうゆフレンチ すまし汁 パナナ	鶏肉 コーンフレーク マヨレ/キャベツ 小松菜 かにかま サラダ油/豆腐 えのき 人参 葱/バナナ	牛乳 水無月	牛乳 水無月
25	火	ポパイグラタン わかめスープ カレー風味サラダ オレンジ	ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 小麦粉 牛乳 バター チーズ /豆腐 わかめ 白ネギ ごま 鶏がら/もやし 人参 胡瓜 ささみ カレー粉/オレンジ	きんぴらご飯	きんぴらご飯
26	水	鮭のキャロットピカタ みそマヨ和え もやしのスープ パナナ	鮭(白身魚) 卵 人参 小麦粉 ケチャップ パセリ/キャベツ 魚肉ソーセージ 胡瓜 マヨネーズ みそ/玉葱 もやし 人参 葱 中華だし/バナナ	牛乳 ホットドッグ	牛乳 きなこサンド
27	木	豚しゃぶ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	豚ロース肉 キャベツ トマト 玉葱/南瓜 鶏ミンチ グリンピース/玉ねぎ 麩 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
28	金	スパゲティナポリタン チーズおかか和え 卵スープ オレンジ	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ /チーズ ブロッコリー 人参 糸けずり/卵 玉葱 たら 鶏ガラスープ/オレンジ	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子
29	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。  
都合により、献立を変更することがあります。