

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4年6月1日

今年も梅雨の時期がやってきました。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しましょう。

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くださいね。

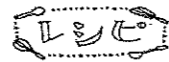
今月のねらい

- *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

24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。



ブルコギ風ハンバーグ

<材料 4人分>
豚ミンチ 200g
玉葱 40g
にら 10g
サラダ油 1g
パン粉 10g
牛乳 20ml
おろしにんにく 4g
酒 4g
しょうゆ 12g
砂糖 4g
ごま油 4g

- ① 玉葱・にらはみじん切りにする。
- ② パン粉は牛乳を浸しておく。
- ③ 玉葱をサラダ油でしんなりするまで炒める。
- ④ 豚ミンチに調味料・②・③をいれる。
- ⑤ フライパンかオーブンでしっかり火がとおるまで焼く。

*タレなしで食べられるハンバーグです♪
お好みでみじん切りの野菜をいれても。

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歯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。

歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・果物・わかめなど

歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす・海藻類・大豆製品・きのこ類など



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	さくら・もも
1	水	五目あんかけそば オレンジ ブロッコリーささみ和え ポテトのスープ	中華そば 人参 しいたけ だけのご 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉/ブロッコリー 鶏ささみ ごまドレッシング /じゃがいも 玉葱 人参 パセリ コンソメ/オレンジ	牛乳 じゃこ 麺の チーズスナック	牛乳 じゃこ 麺の チーズスナック
2	木	タンドリーチキン 南瓜のサラダ みそ汁 パナナ	鶏もも肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ 玉葱/南瓜 胡瓜 マヨネーズ ごま/白菜 厚揚げ みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	金	豚肉のソース炒め チンゲン菜のスープ さつまいもバター オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン ウスターソース にんにく/青梗菜 豆腐 人参 鶏ガラ/さつま芋 バター/オレンジ	牛乳 抹茶パウンド	牛乳 抹茶パウンド
4	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
6	月	ごまみそ豆腐うどん ウィンナー 大根サラダ パナナ	うどん 豚ひき肉 玉葱 人参 キャベツ みそ ごま 豆腐 鶏ガラ ウィンナー/大根 さけ フレーク 胡瓜/パナナ	牛乳 ヨーグルト スコーン	牛乳 ヨーグルト スコーン
7	火	シーフードカレー チキンナゲット コールスローサラダ オレンジ	エビいか ブロッコリー メークイン 玉葱 人参 鶏ミンチ カレールウ/チキンナゲット/キャベツ 人参 胡瓜 コーン フレンチドレッシング/オレンジ	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
8	水	揚げ豚の三色和え みそ汁 じゃが玉煮 オレンジ	豚肉 生姜 片栗粉 ほうれん草 卵 人参 パイン缶/じゃがいも 玉葱 グリンピース/キャベツ 揚げ 人参 みそ/オレンジ	牛乳 マシュマロ サンド	牛乳 マシュマロ サンド
9	木	鯖のみそ煮 中華スパゲティ かき玉汁 パナナ	生さば(白身) みそ/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン ごま油 /玉葱 人参 卵 ほうれん草/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10	金	ホイコーロー チーズ 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 赤みそ みそ オイスター/胡瓜 ごま ごま油/チーズ/豆腐 玉葱 人参 青葱 中華だし/オレンジ	牛乳 おしゃぶり昆布 お菓子	牛乳 おしゃぶり昆布 お菓子
11	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
13	月	豆腐とエビのケチャップ煮 オレンジ 中華風サラダ みそ汁	豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ エビ ホールトマト 豆腐 青梗菜/マロニー 人参 胡瓜 卵/切干 人参 厚揚げ 葱/オレンジ	牛乳 ポテトフライ お菓子	牛乳 ポテトフライ お菓子
14	火	鶏肉のすっきり煮 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/モロッコ豆 人参 ハム ごま 糸けすり/キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも コンソメ パセリ /オレンジ	牛乳 メロンパン トースト	牛乳 メロンパン トースト
15	水	和風ミートローフ 三色酢の物 みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 卵 ひじき 片栗粉 /ほうれん草 人参 胡瓜 卵/キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	牛乳 豆乳もち	牛乳 豆乳もち
16	木	きすのカレー風味揚げ すまし汁 胡瓜の梅ごま和え オレンジ	きす(白身魚) 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 わかめ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
17	金	スパゲティナポリタン みそマヨ和え ちやしのスープ パナナ	スパゲティ 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ ケチャップ ピーマン /キャベツ 魚肉ソーセージ 胡瓜 マヨネーズ みそ/玉葱 ちやし 人参 葱 鶏ガラ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
18	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
20	月	豚しゃぶ 南瓜煮 みそ汁 オレンジ	豚ロース肉 キャベツ トマト 玉葱/南瓜/玉ねぎ 人参 揚げ 小松菜 みそ/オレンジ	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
21	火	中華風肉じゃが オレンジ マカロニサラダ 豆乳スープ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 オイスター 枝豆/マカロニ 玉葱 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ/豆腐 大根 人参 葱 豆乳 鶏ガラ /オレンジ	牛乳 カルシウム おにぎり	牛乳 カルシウム おにぎり
22	水	さばの南部焼き じゃがいもきんぴら さつま汁 オレンジ	鯖(白身魚) ごま/鶏ミンチ 人参 ピーマン じゃがいも /鶏肉 さつまいも 大根 ごぼう 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子 あじさいゼリー	牛乳 お菓子 あじさいゼリー
23	木	鶏肉の塩唐揚げ おかか和え すまし汁 パナナ	鶏肉 片栗粉/キャベツ 小松菜 かにかま かつお節/豆腐 えのき 人参 葱/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
24	金	♪お誕生日会♪	タコライス ミートボール なめたけ和え オニオンスープ ゼリー(オレンジ)	牛乳 かたつむり ケーキ	牛乳 かたつむり ケーキ
25	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
27	月	ブルコギ風ハンバーグ 信田和え 大根のスープ パナナ	豚ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 にんにく ごま油/揚げ キャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 ベーコン 葱 コンソメ/パナナ	牛乳 ザクザク クッキー	牛乳 ザクザク クッキー
28	火	チキンのトマトソース煮 ちりめんサラダ 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/じゃがいも 玉葱 葱 みそ /オレンジ	牛乳 水無月 お菓子	牛乳 水無月 お菓子
29	水	さつまいものグラタン わかめスープ 春雨サラダ オレンジ	さつまいも 豚ミンチ 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 鶏ガラ/春雨 胡瓜 人参 コーン ごま油 ごま/オレンジ	炊き込みご飯	炊き込みご飯
30	木	魚の味噌マヨネーズ焼 のりし和え コンソメスープ オレンジ	生鮭(白身) みそ マヨネーズ 玉ねぎ コーン/ちやし 人参 胡瓜 焼きのり/キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

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。