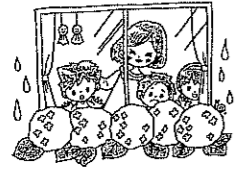


給食献立表

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

令和元年6月1日

暑くてジメジメした気温と温度の高い季節になりました。大人にとっても憂鬱な雨、子どもにとってもお外で遊べないので残念な雨ですが、お部屋の中でするての坊主を作りつるしてみるのも、梅雨時の風景になりますね。

この時期は食中毒の起こりやすいときですから、食事やおやつの前には必ず手を洗いましょう。

今月は歯と口腔月間の月です。歯のためにも栄養のバランスの良い食事(カルシウムだけでなく、タンパク質、ビタミン等)をとる事が大切です。柔らかい料理(ハンバーグ、カレーライス、スパゲティ等)では、かみ合わせや歯並びにも影響します。良く噛むことは唾液野分泌と虫歯のよぼうにもなります。

今月は給食参観日“14日(金)”があります。4月から2ヶ月が過ぎ、園での生活にも少し慣れて、給食にお変わりをするようになってきています。お家で食べる時と集団生活の中での食べ方とは、また違った様子が見えると思います。ぜひ、参観をしていただきたいと思います。

今月のねらい

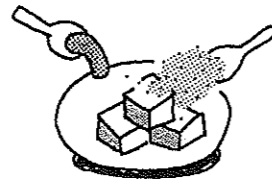
- *食事・おやつの前に手を洗う。
- *バランスの良い食事をする。
- *食中毒に気をつける。
- *早寝・早起き生活のリズムを付ける



今月の行事食

14日(金) 給食参観日
3才・4才・5才はご飯を持って来てください。
0才・1才・2才は給食があります。

25日(火) お誕生会
園児のみ給食があります。



ミルクくずもち

材料・・・(1人分)
牛乳 40g
砂糖 8g
でんぷん 7g
きな粉 3g
黒蜜 3g

- ① 牛乳・砂糖・でんぷんを合わせて鍋に入れる
- ② よく混ぜ合わせて、全体がなじんだらなべ底をかき混ぜながら弱火で加熱して、生地がもったりともち状になるまでしっかりと練り上げる。
- ③ 艶が出てきたら、火からおろし、内側を水で濡らしたバットに流して冷やし固める。
- ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛りきな粉と黒蜜をかける

食中毒予防の6つのポイント

- ① 買い物・・・鮮度のチェック
肉、魚、野菜の鮮度に注意をして購入し、肉や魚の汁が漏れないようにする
- ② 保存・・・冷蔵庫に詰めすぎないように。冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ
- ③ 料理の下準備・・・魚・肉・卵を扱う時は前後に必ず石鹸で手を洗い、切った後のまな板、包丁は熱湯消毒をしてから使う。
- ④ 調理・・・生で食べるものは流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。
- ⑤ 食事の時・・・食卓につく前に石鹸で手洗いをする。
- ⑥ 後片付け・・・食器類はよく洗い、ふきんは熱湯で5分以上煮る。あまった食品は、冷蔵し、食べる時は充分加熱する。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				さくら・もも組	さくら・もも組
1	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
3	月	鶏肉のごまみそ焼き 鉄分たっぷりサラダミニトマト 澄まし汁 果物	鶏もも肉 みそ しょうゆ みりん 砂糖 ごま/青菜 ひじき 人参 ツナ コーン しょうゆ ごま マヨネーズ風ドレッシング/豆腐 ぶねぎ わかめ	牛乳 揚げパン	牛乳 揚げパン
4	火	豚肉の生姜焼き 三色和え みそ汁 果物	豚ロース肉 しょうが しょうゆ みりん 玉ねぎ 塩/青菜 もやし 人参 かつお しょうゆ 砂糖/かぼちゃ キャベツ あげ 人参	お茶 梅しらす おにぎり	お茶 梅しらす おにぎり
5	水	八宝菜 蒸きようざ みそ汁 果物	豚肉 イカ エビ 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ ブロッコリー きょうざ/メークリン 玉ねぎ あげ わかめ ねぎ	牛乳 きな粉豆	牛乳 きな粉おにぎり
6	木	擬製豆腐 ナムル みそ汁 果物	木綿豆腐 卵 ひじき 人参 焼きちくわ しいたけ 砂糖 塩 しょうゆ/もやし きゅうり 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油/えのき かぼちゃ	牛乳 ジャー ジャーめん	牛乳 ジャー ジャーめん
7	金	きすのフライ キャベツのごま酢和え すまし汁 果物	キス 小麦粉 卵 パン粉 油/キャベツ きゅうり 人参 ちくわ 卵 ごま 酢 砂糖 しょうゆ/そうめん わかめ 人参 しいたけ ねぎ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
10	月	カレーうどん ウィンナー きゅうりのポリポリ 果物	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ あげ しいたけ カレールウ/ウィンナー/きゅうり 塩 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 カルピ ス蒸しパン	牛乳 カルピ ス蒸しパン
11	火	鶏ささ身の甘酢あんかけ 豆腐のサラダ みそ汁 果物	鶏ささ身 卵 しょうゆ 小麦粉 かたくり粉 油 人参 玉ねぎ しょうゆ/コーン ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 中華だし/きゅうり 木綿豆腐 コーン トマト カットわかめ めんつゆ ごま油/キャベツ 玉ねぎ 人参 あげ みそ	牛乳 フレンチ トースト	牛乳 フレンチ トースト
12	水	豚肉のマヨ炒め 切り干し大根の煮物 かきたま汁 果物	豚肉 にんにく しょうが 塩 酒 しょうゆ マヨネーズ/切り干し大根 人参 しいたけ はんぺん あげ インゲン/卵 えのき 青菜	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
13	木	おでん 青菜ともやしの磯辺和え 豆乳みそ汁 ミニトマト	大根 人参 卵 はんぺん ちくわ 厚揚げ こんにゃく/青菜 もやし 人参 のり佃煮/かぼちゃ 玉ねぎ えのき ねぎ みそ 豆乳	牛乳 ミルククッキー	牛乳 ミルククッキー
14	金	給食参観日	鶏肉のから揚げ 青菜の納豆和え カレースープ いちご	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
15	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
17	月	ツナとじゃが芋のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 五目汁 果物	ツナ 玉ねぎ メークリン コーン マヨネーズ 卵 牛乳 チーズ/春雨 人参 きゅうり カニかま 酢 砂糖 しょうゆ/鶏肉 大根 人参 豆腐 あげ ごぼう 青菜/セミンール	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド
18	火	桜エビのかき揚げ 切り干し大根と きゅうりのごま和え みそ汁 果物	桜エビ さつまいも 玉ねぎ 人参 えんどう 天ぷら粉 油/切り干し大根 きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ 酢 ごま/キャベツ あげ わかめ	牛乳 パナナ さきすめ	牛乳 パナナ ビスケット
19	水	野菜たっぷりマーボー キャベツと青菜のおかか和え 卵スープ 果物	木綿豆腐 豚ミンチ なす たけのこ れんこん ピーマン ねぎ しょうが にんにく ごま湯 みそ しょうゆ 砂糖 酒 かたくり粉/キャベツ 青菜 人参 かつお節/卵 えのき 玉ねぎ しょうゆ 塩 かたくり粉	牛乳 ヨーグルト トレーズンケーキ	牛乳 ヨーグルト トレーズンケーキ
20	木	酢豚 キャベツのみそドレッシング 人参スープ 果物	豚もも肉 しょうが汁 人参 天ねぎ メークリン 干しいたけ ケチャップ 酢 かたくり/キャベツ きゅうり 人参 コーン みそ/玉ねぎ 小麦粉 牛乳 生クリーム バター 人参/パナナ	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 豆乳くずもち
21	金	五目野菜つくね ポテトサラダ 赤だしみそ汁 果物	鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん ねぎ 生しいたけ しょうが 塩 かたくり粉 油 しょうゆ/メークリン きゅうり 人参 卵 ハム マヨネーズ/なめこ 豆腐 わかめ ねぎ 赤だしみそ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
22	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
24	月	ポークビーンズ ブロッコリーのごま酢和え キャベツの野菜スープ 果物	人参 豚肉 玉ねぎ メークリン 水素大豆 しいたけ ケチャップ 砂糖 塩 しょうゆ グリーンピース/ブロッコリー きゅうり 人参 ちくわ ごま 酢 砂糖 しょうゆ/キャベツ 人参 ベーコン 玉ねぎ 塩 コンソメ	牛乳 くるくるソーセイジ	牛乳 くるくるソーセイジ
25	火	♪ お誕生会 ♪ (お子様ランチ)	わかめご飯 エビフライ スパゲティサラダ ブロッコリー みそ汁 果物	牛乳 かたつむりケーキ	牛乳 かたつむりケーキ
26	水	かぼちゃのグラタン 中華風サラダ 五目汁 果物	かぼちゃ 鶏もも肉 玉ねぎ しめじ 小麦粉 ばたー 牛乳/マロニー きゅうり 人参 卵 カニかま/大根 人参 白菜 玉ねぎ/セミンール	牛乳 パナナ カステラ	牛乳 パナナ カステラ
27	木	鯖のみそ煮 青菜のごま和え けんちん汁 果物	鯖(白身魚) みそ しょうゆ みりん 砂糖/青菜 人参 きゅうり えのき ごま/大根 人参 豆腐 豚肉 ごぼう ねぎ/セミンール	牛乳 ういろう	牛乳 ういろう
28	金	豚しゃぶサラダ 五目豆煮 みそ汁 果物	豚ロース きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ 和風ドレッシング/水素大豆 大根 人参 しいたけ こんにゃく グリーンピース/切り干し大根 あげ 人参 ねぎ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
29	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

給食室のところに、今日の献立メニューとしてサンプルを展示しています。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。