

献立名、材料名、日/曜の表. 1 白身魚のオランダ揚げ / キャベツと春雨のサラダ / みそ汁・チーズ. 2 親子うどん / ひじきのマリネ / ブルーン. 4 豚肉とじゃが芋の旨煮 / 胡麻和え / みそ汁・りんご. 5 ●誕生会●ひじきご飯 / 鶏のオレンジ焼き / サラダ・むらくも汁・ゼリー. 6 ポークカレー / レモン和え / ブルーン. 7 魚の香味焼き / 青菜のさっぱり和え / みそ汁・チーズ. 8 ポークビーンズ / ひじきの胡麻ドレサラダ / ブルーン. 9 カレーうどん / 胡瓜の即席漬け / メロン. 11 高野豆腐のオランダ煮 / 梅肉和え / みそ汁・チーズ. 12 ●お弁当の日● / みそ汁・ブルーン. 13 豚汁 / 春雨のソテー / りんご. 14 魚の立田揚げ / 酢みそ和え / みそ汁・ブルーン. 15 ミートボールスープ / コロコロサラダ / チーズ.

献立名、材料名、日/曜の表. 16 五目ビーフン / 金時煮豆 / コンソメスープ. 18 まさご焼き / 洋風なます / みそ汁・チーズ. 19 マーボー豆腐 / わかめの酢の物 / かきたま汁・ブルーン. 20 白身魚のハーブ風味焼き / わかめサラダ / 高野豆腐のスープ. 21 魚の南蛮漬け / スバゲティサラダ / すまし汁・メロン. 22 松風焼き / 切干大根とじゃこのサラダ / みそ汁・ブルーン. 23 ●保育参観● / 高野豆腐のキーマカレー / ドレッシングサラダ・ゼリー. 25 肉野菜中華炒め / 胡瓜の変わり漬け / かきたま汁・ブルーン. 26 ●米飯給食● / ビビンバ丼 / パインサラダ / すまし汁・ゼリー. 27 魚のごまみそ焼き / ひじきの煮物 / みそ汁・チーズ. 28 鶏レバーの旨煮 / 温野菜サラダ / みそ汁・メロン. 29 イエローポタージュ / えのきと胡瓜のサラダ / ブルーン. 30 和風スバゲティ / かぼちゃのマッシュ / スープ.



6月の食育目標

- 給食をお友達と楽しく食べられるように見守っていきます。
○新入園児さんは盛り付け量を調整し無理のないようにすすめていきます。
○季節の食材 キャベツ・きゅうり・じゃが芋・玉葱・南瓜・にら



お知らせ
誕生会は、5日(火)です。
米飯給食は、26日(火)です。
お弁当の日は、12日(火)です。
お着だけ 持ってきて下さい。



6月給食献立予定表

御原保育所



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 金	牛乳、クッキー	ご飯	魚の香味焼き・さっぱり和え・みそ汁・チーズ	ミルク・ロールパン	
2 土	牛乳、ウエハース	ご飯	レバーの旨煮・じゃがいもの酢の物・みそ汁・ブルー	牛乳・袋菓子	保育園参観
4 月	牛乳、ポーロ	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・ごま和え・みそ汁・チーズ	おにぎり	
5 火	牛乳、クッキー	ご飯	麻婆豆腐・酢の物・スープ・ブルー	ミルク・ホットケーキ	
6 水	牛乳、サブレ		ピピンパ丼・照り焼きチキン・サラダ・すまし汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生日会
7 木	牛乳、せんべい	ご飯	ポークビーンズ・レモン和え・りんご	ミルク・わらびもち	
8 金	牛乳、クッキー	ご飯	魚のオランダ揚げ・即席漬け・みそ汁・りんご	ミルク・ジャムパン	
9 土	牛乳、サブレ		五目ビーフン・すまし汁・チーズ	牛乳・袋菓子	
11 月	牛乳、ウエハース	ご飯	豚汁・春雨ソテー・りんご	牛乳・袋菓子	
12 火	牛乳、サブレ	ご飯	魚の塩麹焼き・コロコロサラダ・みそ汁・ブルー	ミルク・カレー蒸しパン	
13 水	牛乳、せんべい	ご飯	松風焼き・切り干し大根サラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・おからのブラウニー	
14 木	牛乳、サブレ		お弁当の日・みそ汁・チーズ	牛乳・手作りパン	クッキング
15 金	牛乳、ウエハース	ご飯	ミートボールスープ・金時煮豆・メロン	ミルク・フルーツヨーグルト	
16 土	牛乳、せんべい		カレーうどん・即席漬け・ブルー	牛乳・袋菓子	
18 月	牛乳、ビスケット	ご飯	じゃがいものそぼろ煮・香り和え・みそ汁・りんご	おにぎり	
19 火	牛乳、クッキー	ご飯	魚のハーブ焼き・わかめサラダ・スープ・ブルー	ミルク・パンせんべい	
20 水	牛乳、サブレ	ご飯	まさご揚げ・洋風なます・みそ汁・りんご	ミルク・あべかわうどん	
21 木	牛乳、クッキー	ご飯	魚の南蛮漬け・スパゲティサラダ・すまし汁・チーズ	ミルク・人参蒸しパン	
22 金	牛乳、ウエハース	ご飯	ポークカレー・ひじきサラダ・りんご	ミルク・キャロット寒天	
23 土	牛乳、ポーロ		わかめとツナの和風スパゲティ・にらたまスープ・チーズ	牛乳・袋菓子	
25 月	牛乳、クッキー	ご飯	肉野菜いため・胡瓜の変わり漬け・すまし汁・ブルー	ミルク・豆乳もち	
26 火	牛乳、ウエハース		ひじきごはん・から揚げ・サラダ・むらくも汁・チーズ	ミルク・塩麹クッキー	米飯給食
27 水	牛乳、クッキー	ご飯	魚のゴマみそ焼き・ひじきの煮物・みそ汁・チーズ	ミルク・野菜サンド	
28 木	牛乳、せんべい	ご飯	煮魚・温野菜サラダ・みそ汁・りんご	ミルク・南瓜蒸しパン	
29 金	牛乳、ビスケット	ご飯	イエローポータージュエのきと胡瓜のサラダ・ブルー	あじさいポンチ	
30 土	牛乳、ウエハース		ちゃんぽん・ポテトサラダ・チーズ	牛乳・袋菓子	

お知らせ

6(水)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
 26(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります。



☆鶏レバーのうま煮

<作り方>

(大人1人分)

鶏肉(レバー)	90g
玉葱	10(11)g
砂糖(三温糖)	4g
ケチャップ	1g
生姜	2g
醤油	4g
酒	2g
ウスターソース	2g
みりん	2g
水	20g
炒め油	少々

- ① 鶏レバーは脂肪の部分を取り除き、洗って水につける。(にごってきたら水をかえる)その後、水気をきり、適当な大きさに切ってから10分程度茹でる。
- ② 生姜：細かいみじん切り
玉葱：みじん切りにする。
- ③ 調味料を合わせておく。
(三温糖・ケチャップ・醤油・酒・ウスターソース・みりん)
- ④ 鍋を火にかき、油で生姜を焦がさないように弱火で炒め、香りが出たら玉葱と茹でたレバーを加えて強火で炒める。
- ⑤ ④に③と同分量の水を加えてゆっくり煮詰めていく(中火)。

～今月の目標～

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	金	卵ボーロ	ごはん	じゃが芋入りみそ汁、メロン 松風焼き、切り干し大根とじゃこのサラダ	ミルク 豆乳もち	349
2	土	豆乳クッキー		親子うどん、ひじきのマリネ、りんご	牛乳、昆布 コーンスナック	413
4	宵	チーズ	ごはん	野菜のごまあえ、プルーン 豚肉とじゃが芋の旨煮、わかめ入りみそ汁	麦茶 梅干し入りおにぎり	362
5	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、チーズ 魚の香味焼き、ツナと青菜のさっぱりあえ、	ミルク 野菜サンド	390
6	水	ビスコ	ごはん	ポークビーンズ、レモンあえ、プルーン	ミルク わらびもち	387
7	木	ウエハース	ごはん	小松菜入りみそ汁、りんご 魚のオランダ揚げ、ホイル野菜の即席揚げ	ミルク カレー蒸しパン	368
8	金	豆乳 プルーン	ごはん	麻婆豆腐、春雨の酢の物、青梗菜のスープ メロン	ミルク ホットケーキ	389
9	土	卵ボーロ		五目ビーフン、きんぴら、豆腐入りみそ汁	牛乳、昆布 野菜かりんとう	456
11	月	豆乳クッキー	ごはん	わかめ入りみそ汁 高野豆腐のオランダ煮、梅肉あえ、プルーン	牛乳、チーズ ミレービスケット	389
12	火	チーズ	ごはん	きやべつ入りみそ汁 魚の塩麹焼き、コロコロサラダ、メロン	ミルク あんぱん	396
13	水	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豚汁、春雨ソテー、りんご	ミルク みたらし団子	365
14	木	ビスコ	ごはん	*誕生会 南瓜入りすまし汁 ピビンバ丼、パインサラダ、ゼリー	りんごジュース おから入りブラウニー	577
15	金	ウエハース	ごはん	ミートボールスープ、金時煮豆、チーズ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	345

* 梅雨時期は湿度が高く身体からの水分発散も悪くなり、身体の動きが鈍くなり胃腸も重たく食欲も落ちてくるので、芳香性のあるもの(しそ・ねぎ・生姜)や利尿作用のあるもの(小豆・昆布)、水分代謝を良くするもの(小豆・南瓜)などの食材を積極的に取り入れる。

* 衛生面に気をつける。(正しい手洗いを実践する)

* 給食室内の温度・湿度に注意する。(25℃、80%以下)

* 適温で食べられるように配慮する。(適温給食:あえ物・サラダ類の保冷、配膳後2時間以内の喫食)

* 虫歯予防デー・歯科検診にちなんで、噛むことの大切さや虫歯予防について知らせる。

* 季節の食材・・・きやべつ・じゃが芋・胡瓜・南瓜・にらなど

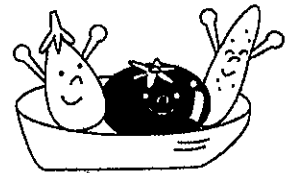
* 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



6月 給食 だより

2018.6.15

大崎保育所



日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
16	土	豆乳 ブルー		カレーうどん、胡瓜の即席づけ、メロン	牛乳 ミニクロワッサン	461
18	月	卵ボーロ	ごはん	切り干し大根入りみそ汁、りんご じゃが芋のそぼろ煮、青菜の香りあえ	麦茶 たくあん入りおにぎり	359
19	火	豆乳クッキー	ごはん	高野豆腐入りスープ 魚のハーブ風味焼き、わかめサラダ、ブルー	ミルク パンせんべい	410
20	水	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 まさご揚げ、洋風なます、チーズ	ミルク あべ川うどん	369
21	木	チーズ	ごはん	豆腐入りすまし汁、メロン 魚の南蛮づけ、スパゲティーサラダ	ミルク 人参蒸しパン	418
22	金	豆乳 ブルー	ごはん	りんご ポークカレー、ひじきのごまだれサラダ	ミルク、芋チップ キャロット葉天	422
23	土	小魚せんべい		南瓜のマッシュ わかめとツナの和風スパゲティー、スープ	牛乳、ブルー えびまるせん	440
25	月	ウエハース	ごはん	トマトとえのきのかき卵汁 肉野菜中華炒め、胡瓜の変わりづけ	麦茶 桜えび入りおにぎり	319
26	火	卵ボーロ	ごはん	きやべつ入りみそ汁 魚のごまみそ焼き、ひじきの煮物、チーズ	牛乳 メロンパン	393
27	水	豆乳クッキー	ごはん	豆腐入りみそ汁 レバーの旨煮、じゃが芋の酢の物、メロン	麦茶 冷やし白玉ぜんざい	340
28	木	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	りんご 煮魚、温野菜サラダ、小松菜入りみそ汁	ミルク 南瓜蒸しパン	351
29	金	チーズ	ごはん	ブルー イエローポタージュ、えのきと胡瓜のサラダ	麦茶 あじさいポンチ	319
30	土	ビスコ		ちゃんぽん、ポテトサラダ、チーズ	牛乳 ミニレーズンパン	521

季節の変わり目に体調を
くずしやすいのはなぜ？

私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体になります。
夏でも冬でも体温を一定に保てるように体が機能するのです。

暑い夏には…熱を逃がそうとして手足の末梢血管が開きます。

寒い冬には…血管がギュッと縮まって熱を逃がさないようにします。

季節の変わり目は体の夏モードと冬モードの切りかえの時期。変わりやすい気候や温度の変化に体がついていけず、体内のいろいろなバランスがくずれてしまうのです。

*材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

