



6月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 30 年 6月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	金	牛乳 ビスコ	うま煮、おくら納豆、豆腐ナゲット、パイン缶	牛乳 白かりんとう・昆布
2	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン、トマトと卵のスープ、オレンジ	牛乳 ビスケット
4	月	牛乳 アンパンマンビスケット	高野豆腐のオランダ煮、野菜とひじきの和え物、みそ汁	牛乳 きなこクッキー
5	火	牛乳 バナナ	魚の西京焼き、五色炒め、昆布豆	牛乳 ポップコーン・チーズ
6	水	牛乳 ソフトカステラ	香味煮、青菜のごまあえ、小魚三杯酢、もも缶	牛乳 塩焼きそば
7	木	牛乳 カンパン	チンジャオロースー、粉ふきいも、もずくスープ	牛乳 ジャムサンド
8	金	牛乳 丸ぼうろ	ポークカレーシチュー、フレンチサラダ、オレンジ	牛乳 こんがりサクサク・小魚
9	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん、おじゃごとじゃこのおかかあえ、バナナ	牛乳 ビスケット
11	月	牛乳 アンパンマンビスケット	豚肉の甘辛煮、豆腐のチャンプルー、手作りふりかけ、すまし汁	牛乳 かりかりごぼう サラダせんべい
12	火	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き、新ごぼうとアスパラガスのきんぴら、豆乳汁	牛乳 たこやき亭
13	水	牛乳 プチスナック	鶏肉とじゃがいものケチャップ味、ごま塩サラダ、わかめスープ、パイン缶	牛乳 くずもち
14	木	牛乳 カンパン	厚揚げとツナのハンバーグ、スパゲティソース、トマト、ウインナー (3未)梅ちりごはん	牛乳 チーズ入り蒸しパン
15	金	牛乳 シュガーサンド	親子会食…ひまわり・すずらん組 (ドライカレー、マカロニサラダ、オレンジ) 簡易給食…たんぼぼ・もも・ばら・さくら組 (パン、りんごジュース、バナナ)	牛乳 雪の宿
16	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン、トマトと卵のスープ、バナナ	牛乳 ビスケット
18	月	牛乳 アンパンマンビスケット	高野豆腐のオランダ煮、野菜とひじきの和え物、みそ汁	牛乳 きなこクッキー
19	火	牛乳 バナナ	魚の西京焼き、五色炒め、昆布豆	牛乳 ポップコーン・チーズ
20	水	牛乳 ソフトカステラ	香味煮、青菜のごまあえ、小魚三杯酢、もも缶	牛乳 ココアゼリー
21	木	牛乳 カンパン	チンジャオロースー、粉ふきいも、もずくスープ	牛乳 ジャムサンド
22	金	牛乳 丸ぼうろ	ポークカレーシチュー、フレンチサラダ、オレンジ	牛乳 こんがりサクサク・小魚
23	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん、おじゃごとじゃこのおかかあえ、バナナ	牛乳 ビスケット
25	月	牛乳 アンパンマンビスケット	豚肉の甘辛煮、豆腐のチャンプルー、手作りふりかけ、すまし汁	牛乳 野菜のキッシュ風
26	火	牛乳 バナナ	魚の塩焼き、新ごぼうとアスパラガスのきんぴら、豆乳汁	牛乳 たこやき亭
27	水	牛乳 プチスナック	鶏肉とじゃがいものケチャップ味、ごま塩サラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳 くずもち
28	木	牛乳 カンパン	みそけんちん汁、青菜のしらすあえ、焼きのり、パイン缶、豆腐ナゲット	牛乳 米粉のもちもちケーキ
29	金	牛乳 ビスコ	切り干し大根ごはん、鶏肉の石垣揚げ、野菜とコーンの和え物、もずく入りすまし汁、トマト、メロン	牛乳 雪の宿
30	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース、キャベツのサラダ、オレンジ	牛乳 ビスケット

野菜をたくさん食べましょう



すずらん・ひまわり・さくら組の保護者の方へ
ごはん忘れの場合は、お米を60g 持って来て下さい。よろしくお願ひします。

野菜は、私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材です。給食でも様々な種類の野菜を取り入れるように心がけています。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。6月は『食育月間』。ご家庭で普段の食生活をふり返る機会にしていだけたらと思います。

★野菜をもっと食べましょう

おいしい野菜を食卓に

おいしい旬の野菜を選びましょう。太陽の恵みをたっぷり受けて育った野菜は、おいしさも格別です。新鮮な野菜は、そのまま食べてもおいしいので、手間をかけることなく、野菜本来のおいしさを味わいましょう。鮮度が下がると、野菜の水分が減って、苦味やえぐ味を感じやすくなってしまいます。

野菜への興味・関心を高める

見たり、嗅いだり、触れたりしながら、日常生活の中で「野菜本来の姿」を知る機会を増やしましょう。子どもと一緒にスーパーで野菜を観察したり、購入した野菜の匂いを嗅いだり、包丁で切る音(コトコト) や野菜が煮える音(グツグツ)を聞いたりすることは、とても効果的。また、積極的に野菜を話題にして、子どもが身近に感じられることができれば、食べる意欲の増加につながります。

6月献立から	カリカリごぼう	野菜を使ったおやつ
【材料】 ごぼう 140g しょうが 3g しょうゆ 小さじ1弱 片栗粉 適量	【作り方】 ① ごぼうを洗い、皮を包丁の背でこそげ取り、斜めに薄く切り、水にさらす。 ② しょうがはすりおろし、しょうゆとあわせる。 ③ ①の水気を切り、②で下味をつける。 ④ 片栗粉をまぶしてカラリと揚げる。	