

日 曜	献立名	上:未熟児離乳のおやつ 下:全乳児のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
16	タンドリーチキン ／ パインサラダ 火 みそ汁・りんご	牛乳・クラッカー ----- コーントースト スキムミルク	三温糖・なたね油・食パン・ マヨネーズ	鶏肉・ヨーグルト・いりこ・ みそ・スキムミルク	玉葱・人参・キャベツ・にん じく・レタス・パイン缶・ きゅうり・南瓜・こねぎ・りん ご・とうもろこし・びんご・パセ リ
17	白身魚のハーブ風味焼き ／ わかめサラダ 水 かきたま汁・ブルー	牛乳・おかき ----- おにぎり(きやべつ) 麦茶	バター・パン粉・なたね油・ 三温糖・精白米・ごま油	白身魚・わかめ・たまご・し らす干し	パシル・レタス・きゅうり・ 人参・もやし・玉葱・ブルー ン・キャベツ・とうもろこし 缶
18	豆腐ハンバーグ ／ 拌三絲 木 みそ汁・りんご	牛乳・ビスコ ----- おからのブラウニー スキムミルク	なたね油・三温糖・ごま油・ 春雨・片栗粉・小麦粉・パ ター	豚ミンチ・木綿豆腐・芽ひじ き・たまご・ローズハム・い りこ・みそ・スキムミル ク・おから	玉葱・さいいんげん・パブリ カ・きゅうり・人参・とうも ろこし缶・小松菜・りんご
19	魚の南蛮漬け ／ スパゲティサラダ 金 すまし汁・すいか	牛乳・小魚せんべい ----- キャロットケーキ せんべい スキムミルク	なたね油・片栗粉・三温糖・ スパゲティ・マヨネーズ・せ んべい	白身魚・ベーコン・いりこ・ スキムミルク・蕁花・ヨーグ ルト	玉葱・人参・レタス・きゅう り・キャベツ・こねぎ・すい か・オレンジジュース・りん ごジュース
20	ちゃんぽん ／ 野菜の即席漬け 土 ブルー	牛乳・ビスケット ----- 袋菓子(ねじねじ) 麦茶	なたね油・三温糖・ちゃんぽ ん麺・白ごま	豚肉	玉葱・人参・もやし・キャベ ツ・生しいたけ・こねぎ・ きゅうり・ブルー
22	ビーフカレー ／ ひじきのごまドレサラダ 月 メロン	牛乳・クッキー ----- 焼き芋 スキムミルク	なたね油・じゃが芋・三温 糖・白ごま・さつま芋	牛肉・芽ひじき・スキムミル ク	玉葱・人参・レタス・グリン ピース・トマトピューレ・ きゅうり・メロン
23	肉野菜中華炒め ／ 大豆のマカロニサラダ 火 わかめスープ・夏みかん	牛乳・ねじねじ ----- おにぎり(わかめ) 麦茶	なたね油・ごま油・マヨネー ズ・マカロニ・精白米・白ご ま	豚肉・大豆・わかめ	玉葱・人参・レタス・生姜・ キャベツ・もやし・ピーマ ン・きゅうり・貝割菜・夏み かん
24	ポークビーンズ ／ レモン和え 水 ブルー	牛乳・せんべい ----- ジャムパン 牛乳	なたね油・三温糖・じゃが 芋・白ごま・食パン・ジャム	豚肉・大豆・チーズ・牛乳	玉葱・人参・グリンピース・ きゅうり・キャベツ・レモ ン・ブルー
25	鶏レバーの旨煮 ／ じゃが芋の酢の物 木 みそ汁・すいか	牛乳・ウエハース ----- 「ウルニツゼリー」 おこし スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃが 芋・白ごま・おこし	鶏レバー・油揚げ・いりこ・ みそ・スキムミルク	玉葱・人参・生姜・きゅう り・レタス・とうもろこし 缶・南瓜・こねぎ・黄桃缶・ パン缶
26	☆米飯給食☆ハヤシライス ／ 春雨ソテー 金 ゼリー	牛乳・ウエハース ----- メロンパン スキムミルク	精白米・なたね油・三温糖・ 春雨・メロンパン	牛肉・スキムミルク	玉葱・人参・にんじく・しめ じ・生しいたけ・とうもろこ し缶・レタス
27	☆保育参観☆肉うどん ／ ドレッシングサラダ 土 ブルー	牛乳・うの花クッキー ----- 袋菓子(コンソメコーン) 麦茶	なたね油・三温糖・うどん種	牛肉・わかめ	玉葱・人参・こねぎ・キャベ ツ・きゅうり・とうもろこし 缶・ブルー
29	豚肉とじゃが芋の旨煮 ／ ごま和え 月 みそ汁・すいか	牛乳・スナック ----- きなこ団子 スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃが 芋・白ごま・白玉もち	豚肉・木綿豆腐・いりこ・米 みそ・黄粉・スキムミルク	玉葱・人参・グリンピース・ きゅうり・キャベツ・もやし ・えのきたけ・こねぎ・す いか
30	イエローポータージュ ／ わかめサラダ 火 ブルー	牛乳・クラッカー ----- 「ワンキジ」 ピザパン作り 牛乳	なたね油・三温糖・じゃが 芋・強力粉	鶏肉・豆乳・わかめ・チー ズ・ウインナー・牛乳	玉葱・人参・南瓜・干しいた け・グリンピース・きゅう り・キャベツ・ブルー ン・ピーマン・トマトピューレ・ とうもろこし缶



お知らせ

誕生会は、 日()です。

お箸だけ
持ってきて下さい。

❀材料の入荷の都合で給食のメニューが一部変更になる場合があります。

6月給立予定表

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 月	牛乳、クッキー	ご飯	松風焼き・切り干し大根サラダ・みそ汁・りんご	ミルク・人参ドーナツ	
2 火	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・ポップコーン	
3 水	牛乳、せんべい	ご飯	魚の香味やき・さっぱり和え・みそ汁・みかん	ミルク・きな粉団子	
4 木	牛乳、クッキー	ご飯	ミートボールスープ・マカロニサラダ・ブルーネ	ミルク・パンせんべい	
5 金	牛乳、サブレ	ご飯	麻婆豆腐・酢の物・スープ・ブルーネ	ミルク・ホットケーキ	
6 土	牛乳、せんべい		きのこクリームスパゲティ・コンソメスープ・りんご	牛乳・袋菓子	
8 月	牛乳、せんべい	ご飯	ポークビーンズ・レモン和え・ブルーネ	ミルク・フルーツヨーグルト	
9 火	牛乳、クッキー	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・山吹和え・みそ汁・りんご	ミルク・ロールパン	
10 水	牛乳、せんべい	ご飯	魚の塩こうじ焼き・コロコロサラダ・スープ・ブルーネ	ミルク・南瓜のスコーン	
11 木	牛乳、サブレ	ご飯	お魚コロッケ・ひじきの煮物・みそ汁・みかん	ミルク・じゃがバター	
12 金	牛乳、ウエハース		高野豆腐のドライカレー・春雨ソテー・ベーコンのスープ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
13 土	牛乳、サブレ		五目うどん・ツナサラダ・ブルーネ	牛乳・袋菓子	
15 月	牛乳、せんべい	ご飯	まさご焼き・洋風なます・ミネストローネ・チーズ	ミルク・あべがわうどん	
16 火	牛乳、サブレ	ご飯	タンドリーチキン・パインサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・コーントースト	
17 水	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のハーブ焼き・わかめサラダ・かきたま汁・ブルーネ	おにぎり	
18 木	牛乳、せんべい	ご飯	豆腐ハンバーグ・パンサンスウ・みそ汁・りんご	ミルク・おからのブラウニー	
19 金	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・みかん	フルーツ白玉	
20 土	牛乳、せんべい		五目ビーフン・わかめスープ・ブルーネ	牛乳・袋菓子	
22 月	牛乳、サブレ	ご飯	ミックスオムレツ・南瓜の煮物・みそ汁・りんご	ミルク・カントリークッキー	
23 火	牛乳、ビスケット	ご飯	肉野菜炒め・マカロニサラダ・スープ・ブルーネ	ミルク・蒸しパン	
24 水	牛乳、クッキー		お弁当の日・みそ汁・ブルーネ	ミルク・手づくりパン	お弁当の日
25 木	牛乳、ウエハース	ご飯	レバーの旨煮・酢の物・みそ汁・りんご	冷やし白玉ぜんざい	
26 金	牛乳、せんべい		わかめご飯・唐揚げ・ポテトサラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・人参スコーン	米飯給食
27 土	牛乳、クッキー		ちゃんぽん・即席漬け・ブルーネ	牛乳・袋菓子	
29 月	牛乳、せんべい	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・胡麻和え・みそ汁・チーズ	おにぎり	
30 火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のバーベキュー・梅肉和え・みそ汁・りんご	ミルク・キャロット寒天	

お知らせ

- ・12(金)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・26(金)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

☆高野豆腐のドライカレー

(子ども1人分)

鶏ひき肉	12g
高野豆腐	3g
生薑	1g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
ピーマン	5g
かじりルウ	8g

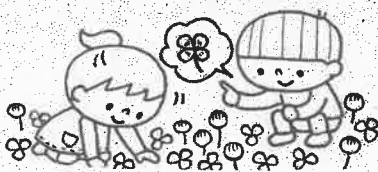
砂糖	1.2g
なたね油	0.5g

<作り方>

①玉ねぎ・人参・ピーマン・生薑はみじん切りにする。
高野豆腐は洗って水気を絞り、みじん切りにする。
カレールウは細かく切っておく。

②鍋に油をひき、生薑・鶏ひき肉を炒め、肉が白っぽくなった後、玉ねぎ・人参を加えて炒め、次にピーマン・高野豆腐を入れてよく炒める。
ピタピタの水を加えて①のカレールウと調味料を加えて弱火にしてから炒め煮する。

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。



6 月 給 食 だ よ り

2020. 5. 30

大崎保育所



～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	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	きやべつ入りみそ汁 松風焼き、切り干し大根のサラダ、チーズ	ミルク 人参ドーナツ	376
2	火	牛乳 ブルー	ごはん	青梗菜のスープ 麻婆豆腐、わかめと春雨の酢の物、りんご	ミルク ホットケーキ	408
3	水	牛乳 ビスコ	ごはん	豆腐入りみそ汁、夏みかん 魚の香味揚げ、ツナと青菜のさっぱりあえ	ミルク きな粉だんご	396
4	木	牛乳 チーズ	ごはん	りんご ミートボールスープ、ドレッシングサラダ	ミルク パンせんべい	394
5	金	牛乳 ウエハース	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁 お魚コロッケ、ひじきの煮物、伊予柑	ミルク じゃがバター	412
6	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		コーンスープ きのこクリームスパゲティー、ひじきのマリネ	ミルク レーズンパン	503
8	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	ポークビーンズ、レモンあえ、ブルー	ミルク フルーツヨーグルトあえ	365
9	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	大根入りみそ汁 高野豆腐のオランダ煮、山吹あえ、夏みかん	牛乳 ミレービスケット	446
10	水	牛乳 ビスコ	ごはん	ブルー 魚の塩麹焼き、コロコロサラダ、白菜スープ	ミルク 南瓜入りスコーン	430
11	木	牛乳 ブルー	ごはん	りんご キーマカレー、春雨ソテー、ベーコンのスープ	ミルク マカロニのあべ川	401
12	金	牛乳 チーズ	ごはん	* 誕生会 わかめ入りみそ汁、ゼリー ゆかりごはん、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ	りんごジュース ロールケーキ	622
13	土	牛乳 ウエハース		五目うどん、ツナサラダ、ブルー	ミルク みたらしだんご	437
15	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	チーズ まさご揚げ、洋風なます、ミネストローネ	ミルク あべ川うどん	395

* 梅雨期は温度が高く体からの水分の発散も悪くなり、体の動きが鈍くなり胃腸も重たく食欲が落ちるので、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)などの食材を多く取り入れる。

* 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%以下に努める。

* 適温給食で食べられるように配慮する。
(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・きゅうり・じゃが芋・玉ねぎ・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。





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	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	南瓜入りみそ汁 タンドリーチキン、パインサラダ、りんご	ミルク コーントースト	362
17	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	かき卵汁、プルーン 魚のハーブ風味焼き、わかめサラダ	麦茶 きやべつ入りおにぎり	355
18	木	牛乳 プルーン	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 豆腐ハンバーグ、春雨の酢の物、りんご	ミルク おから入りブラウニー	401
19	金	牛乳 ビスコ	ごはん	豆腐入りすまし汁、夏みかん 魚の南蛮づけ、スパゲティーサラダ	麦茶 フルーツ白玉	350
20	土	牛乳 チーズ		汁ビーフン、パンプキンサラダ、プルーン	ミルク ココア蒸しパン	598
22	月	牛乳 ウエハース	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 ポップコーン	455
23	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	わかめスープ、夏みかん 肉野菜中華炒め、大豆入りマカロニサラダ	ミルク ジャムパン	344
24	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	えのき入りみそ汁 ミックスオムレツ、南瓜の煮物、チーズ	ミルク カントリークッキー	451
25	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	あげ入りみそ汁 レバーの旨煮、じゃが芋の酢の物、りんご	麦茶 冷やし白玉ぜんざい	372
26	金	牛乳 プルーン	ごはん	夏みかん 煮魚、野菜のカレーソテー、クリームシチュー	ミルク 人参スコーン	377
27	土	牛乳 ビスコ		プルーン ちゃんぽん、ボイル野菜の即席づけ	牛乳 焼き芋	456
29	月	牛乳 ウエハース	ごはん	豆腐入りみそ汁、チーズ 豚肉とじゃが芋の旨煮、野菜のごまあえ	麦茶 わかめ入りおにぎり	390
30	火	牛乳 チーズ	ごはん	わかめ入りみそ汁 魚のバーベキュー風、梅肉あえ、りんご	ミルク、クロワッサン キャラット寒天	327

～夏バテしないためのポイント～

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

①水分補給を十分にしましょう。

②1日3食、色々なものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。

③睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。

食べもの・飲みもの・水分のじょうずな補給を！

子どもは大人よりも多く水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、食事ごとの汁物の料理がまず第一。飲み物は麦茶や白湯など糖分のないものを中心にしましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ味覚の発達を妨げる事になります。

* 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。

