

献立表 (Left Page) with columns for date, name, ingredients, and nutritional categories (yellow, red, green).

献立表 (Right Page) with columns for date, name, ingredients, and nutritional categories (yellow, red, green).



6月の食育目標 (June Nutrition Goals) with decorative stars and illustrations of children.

お知らせ (Notice) with decorative border and text regarding the nursery schedule.

★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。

日	曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1	水	牛乳、クッキー	ご飯	ポークビーンズ・レモン和え・チーズ	ミルク・ココア蒸しパン	
2	木	牛乳、ウエハース	ご飯	ミートボールスープ・サラダ・りんご	ミルク・南瓜のスコーン	
3	金	牛乳、せんべい	ご飯	煮魚・春雨ソテー・スープ・みかん	ミルク・ロールパン	
4	土	牛乳、クッキー		五目うどん・即席漬け・チーズ	袋菓子	
6	月	牛乳、ウエハース	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・ジャムパン	
7	火	牛乳、せんべい	ご飯	鶏肉のブレゼ・さっぱり和え・みそ汁・りんご	ミルク・マカロニのあべかわ	
8	水	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の塩焼き・五色きんぴら・スープ・りんご	ミルク・ポップコーン	
9	木	牛乳、クッキー	ご飯	ビーフカレー・切り干し大根サラダ・りんご	ミルク・手づくりパン	クッキング
10	金	牛乳、せんべい	ご飯	魚のたつたあげ・ひじきの煮物・みそ汁・みかん	ミルク・じゃがバター	
11	土	牛乳、クッキー		スパゲティミートソース・ひじきのマリネ・スープ・チーズ	袋菓子	
13	月	牛乳、ウエハース	ご飯	ミックスオムレツ・なます・ミネストローネ・りんご	ミルク・フルーツヨーグルト・パン	
14	火	牛乳、クッキー	ご飯	魚の香味焼き・五色きんぴら・みそ汁・りんご	ミルク・きな粉のカップケーキ	
15	水	牛乳、せんべい	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・わかめサラダ・かきたま汁・みかん	おにぎり	
16	木	牛乳、クッキー	ご飯	魚の南蛮漬け・スパゲティサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・人参蒸しパン	
17	金	牛乳、ウエハース	ご飯	松風焼き・酢のもの・スープ・りんご	ミルク・ジャムパン	
18	土	牛乳、せんべい		ちゃんぽん・胡瓜の変わり漬け・ブルーネ	袋菓子	
20	月	牛乳、ビスケット	ご飯	肉野菜いため・マカロニサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・ロールパン	
21	火	牛乳、クッキー	ご飯	魚の梅マヨ焼き・ゴマドレサラダ・スープ・りんご	ミルク・かるかん	
22	水	牛乳、ウエハース	ご飯	鶏の立田揚げ・めずくのチャプチェ・みそ汁・チーズ	ミルク・おからのブラウニー	
23	木	牛乳、せんべい	ご飯	レバーの旨煮・温野菜サラダ・みそ汁・りんご	ミルク・お好み焼き	
24	金	牛乳、クッキー		トマトライス・照り焼きチキン・サラダ・みそ汁・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
25	土	牛乳、ウエハース		袋菓子		
27	月	牛乳、せんべい	ご飯	さっぱり煮・マカロニサラダ・みそ汁・ブルーネ	おにぎり	
28	火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のバーベキュー・切り干し大根の煮物・みそ汁・りんご	ミルク・あべかわうどん	
29	水	牛乳、クッキー	ご飯	肉じゃが・さっぱり和え・みそ汁・チーズ	ミルク・もちもちパン	
30	木	牛乳、せんべい	ご飯	イエローポタージュ・パインサラダ・りんご	ミルク・コーントースト	

お知らせ

・24(金)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

☆松風焼き

(子ども1人分)

<作り方>

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



鶏挽肉	25g
干し椎茸	0.5g
人参	5g
深ねぎ	4g
卵	5g
しょうゆ	1.5g
生姜(汁)	1g
白いりごま・砂糖(温糖)	1g

- ① 干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。
- ② 人参・深ねぎもみじん切りにし、生姜は皮をむきすりおろしておく。
- ③ 鶏挽肉と①と②と生姜汁、卵、しょうゆと三温糖を加えよく混ぜる。
- ④ ういぱんに薄く箔をひき、③を小判型に丸めた③を片端ずつ焼く。上になった部分にごまをふりかける。
- ⑤ 表面に焼き色がいたら(片面)、ふたをして中までしっかり火を通す。

日	曜日	未満児 朝食のおやつ	未満児 主食	全児 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	水	牛乳 ウエハース	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	388
2	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りみそ汁、八朔 鶏肉のプレザー、ツナと青菜のさっぱりあえ	ミルク ポップコーン	404
3	金	牛乳 ビスコ	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 魚の香味焼き、五色きんぴら、りんご	ミルク きな粉カップケーキ	376
4	土	牛乳 ブルー	ごはん	五目うどん、胡瓜の即席づけ、チーズ	ミルク あんこ入り蒸しパン	472
6	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	きやべつ入りみそ汁 高野豆腐のオランダ煮、山吹あえ、プルーン	牛乳 ミレービスケット	394
7	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	ポークビーンズ、レモンあえ、八朔	麦茶 小松菜入りおにぎり	389
8	水	牛乳 ウエハース	ごはん	すいか 魚の塩麴焼き、きんぴら、コンソメスープ	ミルク 南瓜入りスコーン	352
9	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	りんご ビーフカレー、切り干し大根のサラダ	ミルク マカロニのあべ川	428
10	金	牛乳 ビスコ	ごはん	ごぼう入りみそ汁 魚の立田揚げ、ひじきの煮物、八朔	ミルク じゃがバター	354
11	土	牛乳 プルーン	ごはん	コーンスープ スパゲティーミートソース、ひじきのマリネ	ミルク ほうれん草蒸しパン	527
13	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	プルーン ミックスオムレツ、洋風なます、ミネストローネ	ミルク、クロワッサン フルーツヨーグルトあえ	382
14	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	かき卵汁、八朔 イエローポタージュ、パインサラダ、りんご	ミルク コーントースト	360
15	水	牛乳 ウエハース	ごはん	かき卵汁、八朔 豚肉とじゃが芋の旨煮、わかめサラダ	麦茶 きやべつ入りおにぎり	347

～今月の目標～

\* 梅雨期は温度が高く身体からの水分の発散も悪くなり身体の発散も悪くなり、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)や利尿作用があるもの(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)

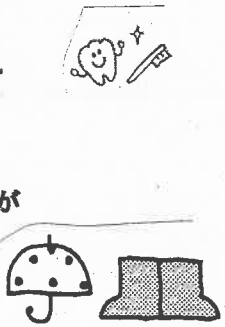
\* 給食室内の温度・湿度に注意する。(25℃、80%以下)

\* 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)

\* 虫菌予防にちなんで噛むことの大切さや虫菌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・玉ねぎ・南瓜・いらなど

★ 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。



大崎保育所

日	曜日	未満児 朝食のおやつ	未満児 主食	全児 朝食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
16	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	えのき入りみそ汁 魚の南蛮づけ、スパゲティーサラダ、夏みかん	麦茶 さつま芋入りぜんざい	409
17	金	牛乳 ビスコ	ごはん	*誕生会 わかめ入りみそ汁、ゼリー トマトライス、照り焼きチキン、ポテトサラダ	りんごジュース ロールケーキ	570
18	土	牛乳 チーズ		ちゃんぽん、胡瓜の変わりづけ、プルーン	ミルク キャロット寒天	399
20	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	小松菜入りみそ汁 肉野菜中華炒め、マカロニサラダ、夏みかん	ミルク ジャムパン	366
21	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	きやべつとベーコンのスープ、りんご 魚の梅マヨ焼き、ひじきのごまドレサラダ	ミルク かるかん	333
22	水	牛乳 ウエハース	ごはん	南瓜入りみそ汁 レバーの旨煮、温野菜サラダ、プルーン	ミルク お好み焼き	366
23	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	あげ入りみそ汁 唐揚げ、もずくのチャプチェ、チーズ	ミルク おから入りブラウニー	407
24	金	牛乳 ビスコ	ごはん	夏みかん 煮魚、春雨ソテー、クリームシチュー	ミルク ウインナーロール	363
25	土	牛乳 プルーン		冷麺、煮大豆、中華スープ	牛乳 野菜かりんとう	479
27	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	茄子入りみそ汁 鶏のさっぱり煮、大豆入りサラダ、プルーン	麦茶 わかめ入りおにぎり	387
28	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁、りんご 魚のバーベキュー風、切り干し大根の煮物	ミルク あべ川うどん	378
29	水	牛乳 ウエハース	ごはん	豆腐入りみそ汁 肉じゃが、青菜のさっぱりあえ、八朔	ミルク もちもちパン	372
30	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	大豆入りカレースープ 松風焼き、わかめと春雨の酢の物、夏みかん	ミルク あんクリームサンド	418

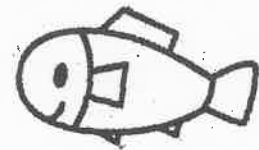
～今月の献立より～

魚の塩麹焼き(子ども5人分)

材料	分量
・赤魚(35～40g)	5切れ
・塩麹	15g
・生姜	5g
・砂糖	大さじ1強
・濃口醤油	小さじ1
・油	適量

作り方

- ①生姜はすりおろしておく。(汁のみ使用)
- ②ポウルに、①、塩麹、砂糖、濃口醤油を入れ混ぜ合わせ、赤魚を入れ30分つけ込む。
- ③フライパンに油を入れ、弱火で②を両面焼いて出来上がり。



★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。