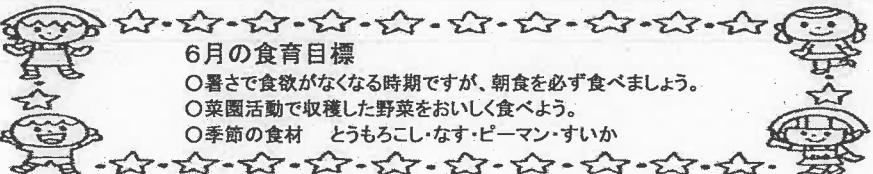


日 曜	献立名	材料名		
		上:未満児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの 赤:血や肉や骨になるもの 緑:体の調子を整えるもの	
1 火 水 木	ミートボールスープ トマトサラダ りんご	牛乳・芋スナック セリー・クッキー スキムミルク	片栗粉・春雨・なたね油・三温糖・クリッキー	赤:人参・玉葱・さや べつ・にら・レタス・きゅう り・とうもろこし缶・トマト・りんご・みかん缶・パイ ン缶
2 水 木	✿誕生会✿ トマトライス 鶏の照り焼き・わかめスープ ポテトサラダ・ゼリー	牛乳・クラッカー ロールケーキ スキムミルク	精白米・なたね油・三温糖・ ハニー・白ごま・じゃが芋・ ゼリー・ロールケーキ	牛ミンチ・鶏肉・わかめ・スキ ムミルク
3 金	ビーフカレー 切り干し大根とじゃこのサラダ メロン	牛乳・野菜スナック パンせんべい スキムミルク	なたね油・じゃが芋・三温 糖・白ごま・ごま油・カレー ルワ・小麦粉・バター・パ ン・黒糖	牛肉・しらす干し・卵・牛乳 玉葱・人参・グリンピース・ トマトピューレ・りんご・切 り干し大根・キャベツ・きゅ うり・メロン
4 火 土	五目うどん 野菜の即席づけ ブルーン	牛乳・豚芽スティック 菓子(小魚スナック) 牛乳	三温糖・うどん麺・小魚ス ナック	鶏肉・油揚げ・わかめ・かまぼ こ・こんぶ・かつお節・牛乳 玉葱・高野豆腐・たまご・おか ら・いりこ・米みそ・チーズ
5 月 火	高野豆腐のオランダ煮 山吹き和え みそ汁・チーズ	牛乳・クラッcker 菓子(ピスケット) りんごジュース	片栗粉・なたね油・じゃが 芋・三温糖・ピスケット	鶏肉・大豆・牛乳・スキムミ ルク・チーズ・ワイン
6 水 木	ポークピーンズ レモン和え メロン	牛乳・せんべい ピザトースト スキムミルク	なたね油・じゃが芋・デミグ ラスソース・食パン	玉葱・人参・グリンピース・ きゅうり・キャベツ・トマト ケチャップ・レモン・玉ね ぎ・ピーマン・トマトピュー レ・ホールコーン缶
7 木	✿お弁当の日✿ みそ汁・りんご	牛乳・ねじねじ レーズンパン スキムミルク	レーズンパン	油あげ・いりこ・米みそ・スキ ムミルク
8 水 木	魚の塩麹焼き 五色きんぴら キャベツのスープ・すいか	牛乳・ピスケット おからのブラウニー スキムミルク	三温糖・塩麹・なたね油・ご ま油・ホットケーキ粉	白身魚・ベーコン・バター・お から・卵・スキムミルク
9 木	鶏肉のフレゼー 青菜のさっぱり和え みそ汁・メロン	牛乳・野菜スナック じゃがバーチーズ焼き 牛乳	なたね油・三温糖・じゃが 芋・バター	レタス・生姜・玉葱・人参・ キャベツ・とうもろこし缶・ しめじ・ごぼう・白菜・バセ リ・すいか
10 火 土	スパゲティミートソース 南瓜のサラダ コンソメスープ	牛乳・クリッキー 菓子(コーンスナック) 牛乳	スパゲティ・なたね油・三 温糖・じゃがいも・マヨ ネース・コーンスナック	合挽肉・チーズ・牛乳
11 木	ミックスオムレツ 洋風なます ミネストローネ・ブルーン	牛乳・野菜スナック フルーツヨーグルト青海 牛乳・芋チップ	三温糖・じゃが芋・マカロ ニ・芋チップ	ワインナー・たまご・油あげ ・チーズ・ハム・ヨーグルト・牛 乳
12 火 水	イエロー・ボタージュ パンサラダ りんご	牛乳・かりんとう コーントースト スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃが 芋・クリームシチュー・食パン	鶏肉・豆乳・スキムミルク
13 木	魚の南蛮漬け スパゲティサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・ウエハース 人参ケーキ スキムミルク	なたね油・片栗粉・三温糖・ スパゲティ・マヨネース・バ ター	白身魚・ロースハム・いりこ・ 米みそ・チーズ・スキムミルク

日 曜	献立名	上:未満児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ		
		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 火 木	豚肉とじゃが芋のうま煮 わかめサラダ 木	牛乳・せんべい おにぎり(キャベツ) 麦茶	なたね油・片栗粉・三温糖・ 精白米	豚肉・わかめ・卵・ちくわ・ いりこ・木綿豆腐・しらす干 し
17 水 金	魚の香味焼き 五色きんぴら みそ汁・りんご	牛乳・ピスケット キャロットキッシュ スキンミルク	三温糖・糸こんにゃく・ごま 油・おこし	白鳥魚・油揚げ・いりこ・米 みそ・スキムミルク・ヨーグ ルト・キッシュ
18 木 土	ちゃんぽん きゅうりの変りづけ ブルーン	牛乳・芋スナック 葉子(カリント)牛乳	なたね油・三温糖・ちゃんぽ ん麺・ごま油・かりんとう	豚肉・ちくわ・牛乳
20 月	肉野菜中華炒め マカロニサラダ みそ汁・メロン	牛乳・小魚スナック 豆乳もち スキムミルク	ごま油・三温糖・マカロニ・ 片栗粉・黒糖	豚肉・ハム・いりこ・米み そ・スキムミルク・豆乳・黄 粉
21 火	魚の梅マヨ焼き ひじきのごまだれサラダ ベーコンソース・チーズ	牛乳・クラッcker 南瓜クリームサンド スキムミルク	なたね油・マヨネーズ・白ご ま・三温糖・じゃが芋	梅干し・レタス・きゅうり・ 人参・キャベツ・玉ねぎ・パ セリ・南瓜
22 水	✿米飯給食✿ ゆかりごはん 煮魚・春雨ソテー クリームシチュー・ゼリー	牛乳・ねじねじ メロンパン スキムミルク	白身魚・ひじき・ツナ缶・ ベーコン・チーズ・生クリー ム・スキムミルク	ゆかり・玉葱・人参・レタ ス・生姜・きゅうり・キャベ ツ・グリンピース
23 木	鶏の立田揚げ もずくのチャプチ 木	牛乳・かりんとう 焼き芋 スキムミルク	三温糖	鶏肉・ヨーグルト・いりこ・ 米みそ・チーズ・スキムミル ク・キッシュ
24 金	レバーの旨煮 温野菜サラダ みそ汁・りんご	牛乳・胚芽パン お好み焼き 牛乳	なたね油・三温糖・じゃが 芋・ねじねじ・マヨネーズ・ 薄力粉・長いも	鶏レバー・油揚げ・いりこ・ 米みそ・豚肉・たまご・あお のり・牛乳・かつお節
25 土	冷 麵 煮大豆 チーズ	牛乳・クリッキー 葉子(クラッcker) 牛乳	中華麺・ごま油・ねじねじ・ 三温糖・ピスケット	豚肉・大豆・こんぶ・チーズ トマト・きゅうり・もやし
27 月	鶏のさっぱり煮 大豆のマカロニサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・せんべい おにぎり 麦茶	三温糖・白ごま・精白米・黑 ごま	玉葱・人参・こねぎ・キャベ ツ・きゅうり・にんにく・ しょうが・もしり・こまつ な・なす・こねぎ
28 火	魚のバーベキュー風 切り干し大根の煮物 みそ汁・りんご	牛乳・ポップコーン クロワッサン スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・ 木綿豆腐・いりこ・スキムミ ルク	白身魚・わかめ・かつお節・ いりこ・スキムミルク
29 水	肉じゃが 青菜のさっぱり和え みそ汁・すいか	牛乳・ピスケット もちもちパン スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・ ロールパン・ジャムパン・白 玉粉・ホットケーキ粉	玉葱・りんご・キャベツ・ きゅうり・オクラ・梅干し・ えのきだけ・りんご
30 木	松風焼き わかれと春雨の酢の物 大豆のカレースープ・メロン	牛乳・ウエハース ウインナーロール スキムミルク	三温糖・白ごま・じゃがい も・なたね油・パン	鶏ミンチ・卵・いりこ・米み そ・さつま揚げ・ウイン ナーロール・スキムミルク



6月の食育目標

- 暑さで食欲がなくなる時期ですが、朝食を必ず食べましょう。
- 菜園活動で収穫した野菜をおいしく食べよう。
- 季節の食材 どうもろこし・なす・ピーマン・すいか



お知らせ
誕生日は、2日(木)です。
弁当の日 8日(水)です。
米飯給食は、22日(水)です。

6月給食献立予定表

御原保育所

曜	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	ポークピーンズ・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	鶏肉のプレゼ・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	魚の塩麹焼き・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		スペ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	魚の香味やき・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・スペゲティサラダ・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・酢の物・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・ブルーン	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・もずくのチャプチ・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・ブルーン	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。

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



☆松風焼き

(子ども1人分)

鶏挽肉	25g
干し椎茸	0.5g
人参	5g
深ねぎ	4g
鶏	5g
しょうゆ	1.5g
生姜(汁)	1g
白いりごま・砂糖(三温糖)	1g

<作り方>

- 干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。
- 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。
- 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。
- フライパンに薄く油をひき、③を小判型に丸めた③を片面ずつ焼く。上になった部分にごまをひりかける。
- 表面に焼き色がついたら(両面)、ふたをして中までしっかり火を通す。

6月 給食だより

2022.5.31

おおさきほいくしょ
大崎保育所

ひ 日	よ う び 曜 日	み ま ん じ 未 満 児 朝の おやつ	み ま ん じ 未 満 児 主 食	ぜん 全 児 食	じ 全児3時の おやつ	さい い し 3歳以上児 にち からり 1日のカロリー
1 すい 水	きゅう 牛乳 うえはーす ウエハース	あさ 朝の おやつ	ごはん 主食	みーとぼーるすーぶ ミートボールスープ、ドレッシングサラダ りんご	みるく ミルク ぱん パンせんべい	388
2 もく 木	牛乳 あか 赤ちゃんせんべい	ごはん	とりにく 鶏肉のプレゼー、ツナと青菜のさっぱりあえ	豆腐入りみそ汁、八朔 とうふい しる はっさく	ミルク ぱっぶこーん ポップコーン	404
3 きん 金	牛乳 びすこ ビスコ	ごはん	さかな 魚の香味焼き、五色きんぴら、りんご	じやが芋入りみそ汁 じやが こうみや こしょく	ミルク こ かつぶけーき きな粉カッブケーキ	376
4 ど 土	牛乳 ぶるーん ブルーン		ごもく 五目うどん、胡瓜の即席づけ、チーズ	ちーず	ミルク あんこ入り蒸しパン	472
6 げつ 月	牛乳 くつきー 豆乳クッキー	ごはん	こうやどうふ 高野豆腐のオランダ煮、山吹あえ、ブルーン	きやべつ入りみそ汁 きやべつ おらんだ に やまぶき	牛乳 みれーびすけっと ミレービスケット	394
7 か 火	牛乳 たまごぼーろ 卵ボーロ	ごはん	ぼーびーんす ポークピーンズ、レモンあえ、八朔	れもん れもん	むぎちや 麦茶 こまつな 小松菜入りおにぎり	389
8 水	牛乳 ウエハース	ごはん	しおこうじ 魚の塩麹焼き、きんぴら、コンソメスープ	こんそめ すいか	ミルク かぼちゃ すこーん 南瓜入りスコーン	352
9 もく 木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ひーふかれー ビーフカレー、切り干し大根のサラダ	りんご ほ だいこん	ミルク まかろに マカロニのあべ川	428
10 金	牛乳 ビスコ	ごはん	たつたあ 魚の立田揚げ、ひじきの煮物、八朔	もの ごぼう入りみそ汁	ミルク ばたー じゃがバター	354
11 土	牛乳 ブルーン		すばけでーいーーとそーす スペゲティーミートソース、ひじきのマリネ	コーンスープ まりね ほうれん草蒸しパン	ミルク	527
13 月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	みつすおむれつ ミックスオムレツ、洋風なます、ミネストローネ	プルーン ようふう みねすとーね	ミルク、クロワッサン ふるつよぐると フルーツヨーグルトあえ	382
14 火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	いえろーほたーじゅ イエロー・ホタージュ、パインサラダ、りんご	ぱいん ぱいん	ミルク とーすと コーントースト	360
15 水	牛乳 ウエハース	ごはん	ぶた 豚肉とじゃが芋の旨煮、わかめサラダ	うま かき卵汁、八朔 じる	麦茶 きやべつ入りおにぎり	347

こんげつ もくひょう
～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°C、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・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。



6月 給食だより

2022.5.31

おおざきほいくしょ
大崎保育所

ひ 日	ようび 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 にち 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 ピスコ	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、ホテトサラダ	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、ブルーン	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、ブルーン	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、もずくのチャブチエ、チーズ	ミルク おから入りブラウニー	407
24	金	牛乳 ピスコ	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 ブルーン		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、ブルーン	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 まつかぜ 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

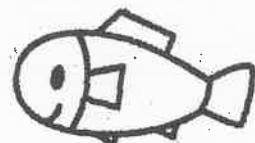
こんだで
~今月の献立より~

しおこじ
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	おお 大さじ1強
・濃口醤油	こ 小さじ1
・油	適量

作り方

- 生姜はすりおろしておく。(汁のみ使用)
- ボウルに、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。
- 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。