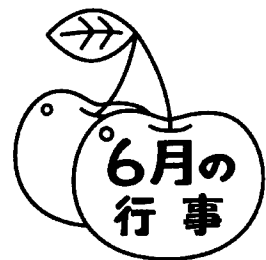


給食だより

2017年6月号
あすなろ保育園給食室

6月に入り、梅雨入りのたよりが届くころになりました。蒸し暑い日や肌寒い日などもあり、気温の変化が激しく体調をくずしやすい時期です。また、じめじめしていて食中毒の危険性も高い季節です。身近な衛生に気をつけ、菌に負けないように体調管理に気をつけましょう。



✿ 保育参観 6月24日

6月24日は保育参観です。お子さんの園での様子をご家族の方にご覧いただきたいと思います。その後は、給食の試食があります。大勢での食事のため、お子さんもお家族の方もお箸のご用意をお願いします。

夏の食中毒！ 食中毒菌を

「付けない・増やさない・やっつける」

6～9月は、食中毒の原因菌が増えやすい季節です。

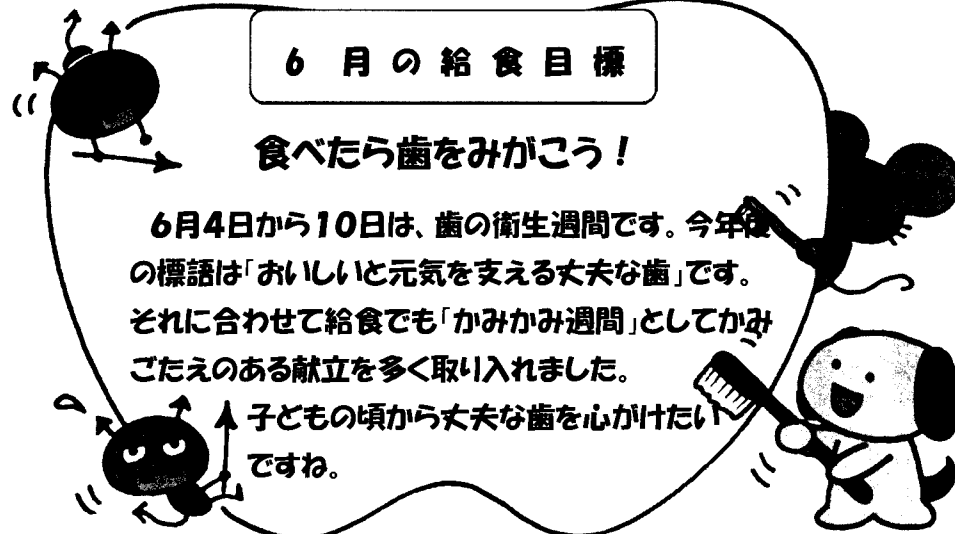
- ①大人が食事を作るとき、子どもが食べるときには必ず手を洗う。
- ②肉、魚など生物を扱ったら、そのつと手を洗う。
- ③野菜はしっかり洗って使う。
- ④生物は早く食べる。
- ⑤食材はすぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまう。
- ⑥しっかり加熱して食べる。
- ⑦食器、調理器はいつも清潔にする。この7つの点に注意して食中毒を防ぎましょう。

6月の給食目標

食べたら歯をみがこう！

6月4日から10日は、歯の衛生週間です。今年度の標語は「おいしいと元気を支える丈夫な歯」です。それに合わせて給食でも「かみかみ週間」としてかみごたえのある献立を多く取り入れました。

子どもの頃から丈夫な歯を心がけたいですね。



6月のおすすめメニューレシピ

6月のおすすめレシピは「ごぼうサラダ」です。サラダにいかそうめん？と驚くかもしれませんが、しばらく時間をおくともヨネースといかの味がなじんで、いいお味になります。子ども達も、もぐもぐとよくかんで食べています。いかをまだ食べさせたくないという場合は、シーチキンでも大丈夫です

♪ごぼうサラダ♪

材料(以上児1人分)

いかそうめん	5g
ごぼう	20g
きゅうり	25g
にんじん	5g
しょうゆ	2g
マヨネーズ	8g
塩・こしょう	少々
白ごま	少々

作り方

1. ごぼうはささがきにし、ゆでて水切りをします。きゅうりは輪切にして塩をしておきます。にんじんは千切りにして塩をします。
2. 1のごぼう、塩抜きをしたきゅうり、にんじんをよく絞ります。
3. いかそうめんをはさみなどで、2～3cmに切ります。2に調味料と一緒に和え、いかがしんないとしたらできあがりです。



6月献立表



あそびう保育園

日 曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる		黄：熱や力となる		緑：調子をととのえる		ばんだ・こあら		りす・うさぎ・きりん	
				精白米	サフラワー油	片栗粉	砂糖	ごま油	ホットケーキミックス	調合油	青ピーマン	赤ピーマン	カリカリ
1	木	フルーツポンチ ごはん チンジャオロース 南瓜のいとこ煮 中華胡瓜 味噌汁(キャベツ、にら)	豆腐ドーナツ 牛乳	ぶたもも(皮脂無) ゆで小豆缶詰 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 サフラワー油 片栗粉 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 調合油	青ピーマン 赤ピーマン だけの水煮缶詰 しょうが にんにく くりかぼちや きゅうり にら キヤ	441 Kcal	15.0 g	511 Kcal	18.5 g			
2	金	オレンジ ごはん 鮭のタルタルソース いんげんソテー(ペーコン) にんじんとじゃこのサラダ 味噌汁(あさり、豆腐、あさつき)	カルピスみかんゼリー	さけ 鶏卵 ショルダーベーコン しらす干し 淡色辛みそ 木綿豆腐 あさり水煮缶詰 普通牛乳 乳酸菌飲料 セ	精白米 薄力粉 有塩バター マヨネーズ 砂糖 ごま油	たまねぎ パセリ さやえんどう にんじん きゅうり あさつき レモン果汁 みかん缶詰	344 Kcal	19.3 g	417 Kcal	23.8 g			
3	土	バナナ ごはん ハワイアンチキン トマトサラダ 煮豆 味噌汁(大根、なめこ)	生クリーム和え	ぶたひき肉 鶏卵 かにかまぼこ 淡色辛みそ ホイップクリーム	精白米 片栗粉 バン粉 マカロニ スパゲティ マヨネーズ 観世ふ	たまねぎ トマト ケチャップ レタス きゅうり アメリカンチェリー なす バナナ みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル	427 Kcal	13.4 g	499 Kcal	16.4 g			
5	月	牛乳 おせんべい ごはん ハワイアンチキン トマトサラダ 煮豆 味噌汁(大根、なめこ)	レーズン蒸しパン 麦茶	鶏もも皮なし 鶏卵 しらす干し 豆きんとん 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 上新粉 コーンスターチ 砂糖 サフラワー油 和風レッシング ソフトマーガリン	にんにく 根深ねぎ トマト きゅうり かいわれ だいこん なめこ 水煮缶詰 レーズン	527 Kcal	20.3 g	501 Kcal	21.5 g			
6	火	ヨーグルト ごはん マーボー なす いんげんのツナマヨ和え 粉吹芋 味噌汁(ふ、えのき、三つ葉)	ポテト焼きそば 麦茶	ぶたひき肉 かつお油漬缶詰 淡色辛みそ ぶたばら	精白米 サフラワー油 マヨネーズ じゃがいも 板ふ 調合油 中華めん	なす 青ピーマン さやいんげん えのきたけ 根みつば キヤベツ もやし コーン缶詰 粒	509 Kcal	15.9 g	600 Kcal	17.6 g			
7	水	もも缶 ごはん すき焼き風煮 五色卵 キヤベツの胡麻和え 味噌汁(豆腐、わかめ)	クラッカー チーズサンド 麦茶	ぶたかたロース 生揚げ 鶏卵 しばえい 豆腐 よう 淡色辛みそ クリームチーズ かにかまぼこ	精白米 しらすき 砂糖 調合油 いらごま マヨネーズ	根深ねぎ 生しいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん あさつき キヤベツ 塩わかめ にんにく	407 Kcal	17.5 g	475 Kcal	22.3 g			
8	木	キウイフルーツ ごはん しゃもてでんぶら エビとブロッコリーの和え物 オレンジ ジャー ジャーメン	杏仁豆腐	しゃも生干し 鶏卵 しばえい ぶたロース 赤色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 サフラワー油 マヨネーズ 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉	ブロッコリー トマト ケチャップ オレンジ にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ コーン缶詰 粒 寒天 みかん缶詰	623 Kcal	26.0 g	719 Kcal	30.5 g			
9	金	パイナップル ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き しゅうまい おくらの浅漬 味噌汁(にら、豆腐)	生クリームクッキー 牛乳	さけ 淡色辛みそ 木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 和風レッシング ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	キヤベツ もやし にんじん 生しいたけ たまねぎ オクラ にら	407 Kcal	17.3 g	467 Kcal	21.0 g			
10	土	バナナ ごはん 焼きそば かにきゅうり 野菜スープ2(しいたけ、白菜、ヨーグルト)	マドレーヌ 豆乳飲料	若鶏もも 油揚げ かにかまぼこ ペーコン 鶏卵 豆乳 芽コーヒ	精白米 ごま 砂糖 ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ	にんじん ごぼう きゅうり たまねぎ 生しいたけ キヤベツ	421 Kcal	14.1 g	457 Kcal	14.7 g			
12	月	みかん缶 ごはん シーフードカレー ミモザ サラダ グレープフルーツ 福神漬	フルーツ寒天	しばえい するめいか ゆで卵	精白米 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト コーン缶詰 粒 グレープフルーツ きゅうり しょうゆ漬 寒天 バナナ パ	408 Kcal	10.8 g	471 Kcal	13.1 g			
13	火	牛乳 コーンフレーク ごはん 納豆和え ごぼうサラダ 芋の甘煮 味噌汁(はんぺん、きぬさや)	シガレットロール 牛乳	納豆 しらす干し さきいか はんぺん 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 マヨネーズ さつまいも 砂糖 ぎょうざの皮 ソフトマーガリン	だいこん ごぼう にんじん きゅうり さやえんどう	521 Kcal	18.2 g	508 Kcal	17.9 g			
14	水	オレンジ ごはん まぐろカツ カラーポテト サラダ 煮豆 味噌汁(なす、いんげん)	ホットビスケット	くろかじき 鶏卵 ロースハム 豆きんとん 淡色辛みそ ホイップクリーム	精白米 薄力粉 バン粉 サフラワー油 砂糖 じゃがいも 調合油 メープルシロップ	レタス きゅうり たまねぎ なす さやいんげん	475 Kcal	18.2 g	566 Kcal	22.0 g			
15	木	ヨーグルト ごはん ローストチキン アスパラガスの胡麻和え 人参グラッセ こつこつスープ	手作りおこし カルピス	若鶏もも ペーコン あさり水煮缶詰 普通牛乳 乳酸菌飲料	精白米 いらごま 砂糖 有塩バター おこし マシュマロ 無塩バター ごま	たまねぎ しょうが にんにく トマト ケチャップ アスパラガス にんじん ほうれんそう コーン缶詰 粒 コーン缶詰 クリー	409 Kcal	14.0 g	474 Kcal	15.4 g			
16	金	野菜スティック ごはん マーボー豆腐 南瓜の甘煮 もやしのカレー 酢和え 味噌汁(青菜、エンギ)	クラッカー クリームサンド 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 ロースハム 淡色辛みそ	精白米 砂糖 ソフトマーガリン ソーダークラッカー	生しいたけ 根深ねぎ かぼちや もやし きゅうり こまつな エリンギ ブルーベリー ジャム	442 Kcal	13.2 g	542 Kcal	15.6 g			
17	土	バナナ 肉みそスバゲッティー 胡瓜のあさずけ オレンジ はんぺん スープ	ヨーグルト和え	ぶたひき肉 淡色辛みそ 鶏卵 はんぺん ヨーグルト	マカロニ スパゲティ サフラワー油 砂糖	たまねぎ あさつき きゅうり オレンジ 根みつば バナナ メロン みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰	287 Kcal	12.3 g	325 Kcal	15.0 g			
19	月	牛乳 おせんべい ごはん 炒り豆腐2 フライ南瓜 ひじきサラダ2 味噌汁(ふ、もやし)	ホットケーキ 牛乳	木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 ロースハム 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 サフラワー油 マヨネーズ 車ふ 薄力粉 ソフトマーガリン	にんじん 葉ねぎ 生しいたけ かぼちや ひじき きゅうり もやし	582 Kcal	20.4 g	563 Kcal	20.3 g			
20	火	グレープフルーツ ごはん けんちん焼き バンサン スー いんげんと豚肉の煮物 味噌汁(なす、おくら)	大学芋 麦茶	さけ 鶏卵 ぶたばら 淡色辛みそ	精白米 マヨネーズ 砂糖 はるさめ ごま油 サフラワー油 さつまいも 調合油	にんじん 生しいたけ ほんしめじ 根みつば きゅうり さやいんげん なす オクラ	389 Kcal	14.1 g	459 Kcal	16.9 g			
21	水	バナナ ごはん そぼろ和え さんまときゅうりの和え物 アメリカンチェリー 味噌汁(きゃべつ、油揚げ)	コーンフレーク クッキー 牛乳	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し さんま味付け缶詰 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 薄力粉 有塩バター ミルクチョコレート コーンフレーク	きゅうり にんじん コーン缶詰 粒 アメリカンチェリー キヤベツ	477 Kcal	18.5 g	575 Kcal	22.4 g			
22	木	みかん缶 ごはん ハンペンスンドフライ キヤベツ こんにやくの胡麻炒め レタススープ	北京まんじゅう 麦茶	はんぺん かつお油漬缶詰 乾燥卵 かにかまぼこ 鶏卵 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 薄力粉 半生パン粉 サフラワー油 こんにやく ごま 片栗粉 ごま油 はちみつ 砂糖	根深ねぎ キヤベツ レタス にんじん	500 Kcal	14.8 g	593 Kcal	18.2 g			
23	金	 お誕生日会 											
24	土	 保育参観 											
26	月	牛乳 リッツ ごはん みそ焼肉 グリーンサラダ オレンジ チーズすいとん	チョコレート ムース	ぶたもも 淡色辛みそ パルメザンチーズ ホイップクリーム 普通牛乳 ゼラチン	精白米 ごま油 和風レッシング 薄力粉 砂糖 カバーリングチョコレート	しょうが レタス きゅうり コーン缶詰 粒 トマト オレンジ キヤベツ にんじん 根深ねぎ	431 Kcal	17.2 g	484 Kcal	18.7 g			
27	火	アメリカンチェリー わかめごはん かじきの照り焼き いんげんのオイスター炒め ミント トマト 白菜と肉団子のスープ	バナパン 牛乳	まかじき 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 普通牛乳	ご飯 調合油 ごま サフラワー油 はるさめ 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	さやえんどう コーン缶詰 粒 ミント トマト はるさめ にんじん 根深ねぎ 生しいたけ バナナ レモン果汁	370 Kcal	18.4 g	441 Kcal	22.7 g			
28	水	ヨーグルト ごはん 鶏と大豆のシューマイ 洋風白和え ごまたくあん 味噌汁(ふ、わかめ)	ポテトフライ 麦茶	大豆水煮缶詰 鶏ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ	精白米 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 ごま マヨネーズ 車ふ フライドポテト サフラワー油	生しいたけ にんじん 根深ねぎ アスパラガス ヤングコーン たくあん漬 きゅうり 塩わかめ	401 Kcal	12.9 g	460 Kcal	13.5 g			
29	木	キウイフルーツ ごはん 春巻き レタスサラダ アメリカンチェリー 中華風コーン スープ	プリンアラモード	ぶたひき肉 しらす干し 鶏卵 プリン 普通牛乳 生クリーム	精白米 サフラワー油 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 カバーリングチョコレート	にら 生しいたけ たけのこ 水煮缶詰 レタス アメリカンチェリー コーン缶詰 クリーム ゆで根みつば みかん缶詰	449 Kcal	12.7 g	511 Kcal	15.0 g			
30	金	牛乳 コーンフレーク ごはん ハヤシライス わかめサラダ 福神漬 ヨーグルトサラダ	ふらすク 牛乳	牛ばら ヨーグルト 大豆 普通牛乳	精白米 有塩バター 和風レッシング 観世ふ 砂糖 ソフトマーガリン	たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム 水煮缶詰 塩わかめ きゅうり コーン缶詰 粒 トマト きゅうり しょうゆ漬 キウ	532 Kcal	15.0 g	527 Kcal	14.0 g			