

# 6月 給食だより

中央こども園

STOP



STOP



気温も湿度も高くなるとこの時期は、食べ物にカビが生えたり、腐りやすくなったりします。「冷蔵庫に入れておけば安心」は禁物！できるだけ早めに食べるようにしましょう。



## ☆ 胡瓜と鶏肉のパイン風味 ☆

【 6月22日のレシピ 10人分 】

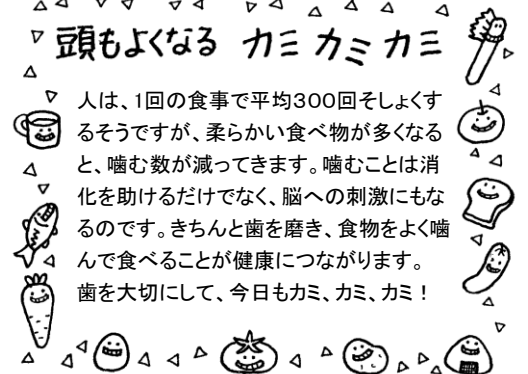
- ・胡瓜 400g
- ・鶏モモ肉 400g
- ・塩・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・パイナップル(缶詰) 6枚
- ・揚げ油

- 合わせ酢
- パイナップルの缶汁 大さじ8
  - 醤油 大さじ4
  - 酢 大さじ4
  - いりごま 大さじ2

- ①胡瓜は輪切りにする。
- ②鶏モモ肉は一口大に切り、塩こしょうする。
- ③合わせ酢の材料を混ぜ、パイナップルを8つ切りにして加える。
- ④揚げ油を180℃に熱し、鶏もも肉に片栗粉をまぶして油で揚げ、合わせ酢に加えませす
- ⑤胡瓜とごまを加えて出来上がり！

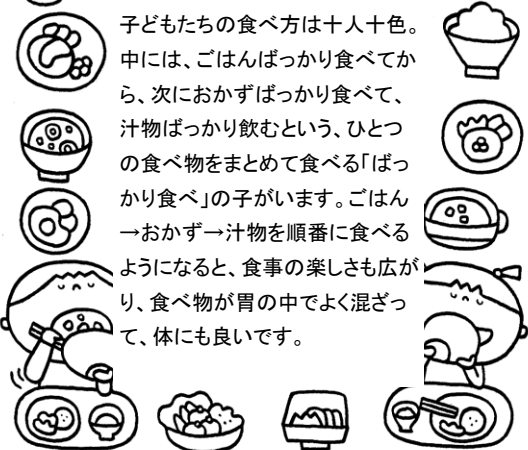
## ▽ 頭もよくなる カミ カミ カミ

人は、1回の食事で平均300回そしょくするそうですが、柔らかい食べ物が多くなると、噛む数が減ってきます。噛むことは消化を助けるだけでなく、脳への刺激にもなるのです。きちんと歯を磨き、食物をよく噛んで食べることが健康につながります。歯を大切に、今日もカミ、カミ、カミ！



## 「ばっかり食べ」にご注意

子どもたちの食べ方は十人十色。中には、ごはんばかり食べてから、次におかずばかり食べて、汁物ばかり飲むという、ひとつの食べ物をまとめて食べる「ばっかり食べ」の子がいます。ごはん→おかず→汁物を順番に食べるようになると、食事の楽しさも広がり、食べ物が胃の中でよく混ざって、体にも良いです。



日		材料名	おやつ
1	豆腐とチーズの卵焼き	竹輪 鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ 人参	餃子入りカップケーキ
水	蓮根と牛蒡のカレー炒め煮	小松菜 蓮根 コーン 牛蒡 玉葱 じゃが芋	ミルク
2	茶碗蒸し ちりめんふりかけ	ちりめん 色板 鶏肉 卵 青のり 人参 トマト	豆腐ドーナツ
木	さつま芋のゴマ和え	ブロッコリー ほうれん草 椎茸 さつま芋 ゴマ	ミルク
3	魚のちゃんちゃん焼き	鮭 味噌 わかめ 人参 ピーマン 筍	おかし
金	☆若竹汁	玉葱 キャベツ えのき 板こんにゃく	ミルク
4	冷やし中華	ハム 卵 チーズ わかめ トマト	
土	チーズ	胡瓜 中華麺 ゴマ	
6	小松菜と春雨の卵とじ	平天 鶏ミンチ ハム 卵 ひじき 小松菜	アイスクリーム
月	大根とひじきのマリネ	トマト 人参 大根 胡瓜 コーン 春雨	ミルク
7	赤魚の煮つけ	赤魚 竹輪 人参 牛蒡 蓮根	さくさくクッキー
火	金平ごぼう ゆで卵	生姜 糸こんにゃく 卵	ミルク
◎8	五目混ぜご飯 鶏のから揚げ	鶏肉 ベーコン 油揚げ ブロッコリー 人参 生姜	おかし
水	☆じゃが芋とブロッコリーのサラダ	コーン 牛蒡 蓮根 椎茸 じゃが芋 ゴマ	カルピス
9	ポークビーンズ	竹輪 豚肉 ベーコン ハム 大豆 わかめ	おかし
木	えのきとわかめの中華和え	人参 コーン 玉葱 えのき じゃが芋 ゴマ	ミルク
10	具だくさんがんも	えび 竹輪 ちりめん 豆腐 チーズ ブロッコリー	みかん入り
金	ポテトのチーズ焼き ちりめん佃煮	人参 牛蒡 筍 椎茸 生姜 じゃが芋 ゴマ	スキムヨーグルト
11	焼きそば	花かつお 豚肉 チーズ 青のり 人参	
土	チーズ	キャベツ もやし 玉葱 焼きそば麺	
13	☆卵と野菜のあんかけスープ	えび 竹輪 豚肉 卵 豆腐 青のり	バナナケーキ
月	竹輪の磯辺揚げ	人参 筍 椎茸 白菜	ミルク
◎14	サラダ巻き	色板 卵 豆腐 青ねぎ 人参 のり	おかし
火	すまし汁	えのき 胡瓜 カニカマ ツナ	ミルク
15	大豆と野菜のカレー	牛肉 ハム 大豆 人参 トマト ブロッコリー	オレンジゼリー
水	マカロニサラダ	玉葱 胡瓜 コーン じゃが芋 マカロニ	ミルク
16	スキム肉じゃが	竹輪 牛肉 焼豆腐 スキム わかめ 人参 トマト	プリン
木	胡瓜とトマトの酢物	いんげん 玉葱 胡瓜 じゃが芋 糸こんにゃく ゴマ	
17	魚のフライ タルタルソース	メルルーサ 卵 人参	おかし
金	オニオンスープ	パセリ 胡瓜 玉葱	ミルク
18	お好み焼き	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 人参	
土	チーズ	青葱 キャベツ 長いも 板こんにゃく	
20	和風ポトフ	ウィンナー ベーコン 人参 ブロッコリー	おはぎ
月	ベーコンと豆苗しめじのソテー	キャベツ しめじ 豆苗 玉葱 蓮根 じゃが芋	
21	野菜たっぷり中華スープ	竹輪 ツナ ベーコン 豆腐 わかめ 人参	しっとりクッキー
火	ツナと胡瓜の酢の物	ブロッコリー 青葱 白菜 胡瓜 筍 春雨 ゴマ	ミルク
22	八宝菜	なると 豚肉 鶏肉 わかめ 人参 胡瓜	スキムヨーグルト
水	胡瓜と鶏肉のパイン風味	玉葱 もやし 白菜 筍 干し椎茸 パイン	
23	のり塩唐揚げ	鶏肉 ハム ヨーグルト 青のり 南京 人参	りんごゼリー
木	☆ヨーグルト入りかぼちゃサラダ	トマト 枝豆 ブロッコリー 胡瓜 レーズン じゃが芋	
24	焼き魚 ウィンナーのソテー	鯖 花かつお ウィンナー	おかし
金	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 コーン	ミルク
25	ビビンバ丼	鶏ミンチ チーズ わかめ 人参	
土	わかめスープ	ほうれん草 もやし ゴマ	
27	麻婆豆腐 ゆで卵	竹輪 豚ミンチ 卵 豆腐 ほうれん草	青のりポテトビーンズ
月	わかめともやしのナムル	人参 もやし 玉葱 筍 干し椎茸	ミルク
28	魚の照り焼き	ほき スキム 人参 切り干し大根	フルーツ白玉
火	☆切干大根のスキムごま酢和え	干し椎茸 胡瓜 ゴマ	ミルク
29	パンパンジー のり佃煮	鶏肉 味噌 牛乳 南京 小松菜 人参 のり	ジャム入り
水	かぼちゃの冷製スープ	玉葱 もやし 生姜 胡瓜 キャベツ ゴマ	スキムヨーグルト
30	マーマレードチキン サラダ	ツナ 鶏肉 大豆 人参 ブロッコリー	おかし
木	大豆の甘酢和え	トマト 胡瓜 コーン ゴマ	ミルク

◎ は、完全給食

☆ は、新メニューです

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

15日(水)のカレーの日は、白米でお願いします。