

6月のきゅうしょくこんだてひょう

日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量	おやつ
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	0.1.2歳児栄養量	午後
1 (火)	マーボー丼 わかめスープ ポイル野菜 甘夏	米 ごま油 片栗粉 三温糖	豆腐 かつお節 豚肉 わかめ じゃこ 甜麺醤	たけのこ にんじん 玉ねぎ しいたけ コーン キャベツ ブロッコリー 甘夏	628・21.7	じゃこクッキー 牛乳
					492・17.0	
2 (水)	ごはん 水菜の味噌汁 鶏の甘辛揚げ ほうれん草の海苔和え 宇和ゴールド	米 塩こうじ 片栗粉 油 ごま 三温糖	かつお節 油あげ のり みそ	水菜 ほうれん草 キャベツ にんじん しょうが にんにく 宇和ゴールド	568・22.5	非常食メニュー カレーうどん 麦茶
					450・17.1	
3 (木)	きびごはん 小松菜のすまし汁 さわらのごま味噌焼き きゅうりの酢の物 メロン	米 きび ごま 三温糖	かつお節 豆腐 さわら みそ わかめ じゃこ	小松菜 えのき きゅうり にんじん メロン	673・29.8	焼きそば 麦茶
					479・19.4	
4 (金)	除去ドックパン 大根スープ 鶏肉のオニオン焼き コールスローサラダ 宇和ゴールド	パン 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	かつお節 鶏肉	大根 いんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もも (宇和ゴールド)	436・18.6	花畑ごはん 麦茶
					391・10.2	
5 (土)	ぶっかけそうめん ちくわのカレー風味揚げ 甘夏	そうめん 三温糖 カレー粉 小麦粉	かつお節 豚肉 わかめ ちくわ	きゅうり にんじん もやし 甘夏	401・13.6	みかんヨーグルト ビスケット 麦茶
					291・10.2	
7 (月)	ごはん 麩の味噌汁 ホイコーロー 春雨サラダ 宇和ゴールド	米 麩 三温糖 ごま油 春雨	かつお節 みそ 豚肉 甜麺醤	玉ねぎ ビーマン キャベツ にんじん もやし きゅうり 宇和ゴールド	531・15.3	ナポリタン 麦茶
					411・11.6	
8 (火)	焼き鳥丼 玉ねぎのスープ 大根の浅漬け メロン	米 三温糖 片栗粉 塩こうじ	かつお節 鶏肉	もやし 長ねぎ 玉ねぎ いんげん 大根 きゅうり メロン	390・15.6	じゃがもち 昆布 麦茶
					309・12.4	
9 (水)	ごはん えのきのすまし汁 豚肉の生姜焼き ただききゅうり 甘夏	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉 ごま油	かつお節 わかめ 豚肉	えのき 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが もやし きゅうり	659・22.6	メロンパン 牛乳
					525・18.0	
10 (木)	ごはん とん汁 さばの塩こうじ焼き キャベツの昆布和え 宇和ゴールド	米 塩こうじ	かつお節 豚肉 油揚げ みそ 塩昆布	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ さば キャベツ きゅうり	704・29.1	シュガーパン 牛乳
					547・13.1	
11 (金)	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 スナッフえんどうのごまサラダ メロン	米 三温糖 ごま	油揚げ みそ かつお節 豆腐 豚肉	もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しいたけ キャベツ スナッフえんどう しらたき メロン	474・17.4	チヂミ 麦茶
					364・12.9	
12 (土)	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏の照り焼き 小松菜のお浸し 甘夏	米 塩こうじ 三温糖	かつお節 豆腐 みそ	白菜 小松菜 キャベツ にんじん 甘夏	495・17.2	ジャムトースト 麦茶
					388・13.6	
14 (月)	ごはん わかめのすまし汁 豚肉とナスの味噌炒め 切干大根のサラダ 宇和ゴールド	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	かつお節 わかめ 豚肉 みそ	えのき 長ねぎ なす にんじん ビーマン 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 宇和ゴールド	549・17.2	キャロットバー 牛乳
					427・13.1	

きゅうしょくだより



タイおうこく

タイの ていばんりょうりのひとつ 「ガバオライス」がきゅうしょくにでるよ。

タイの まちには あさからばんまで たくさんのやたいが ならんでいるんだ。

ひごころから しょくじを そとで とることが おおひよ。

やたいでも レストランでも かならずあるのが 4つのちょうみりょう。

そのしょうたいは 「さとう」「とうがらし」「とうがらしいのす」「ナンプレー(さかなからつくったちょうみりょう)」なんだ。

タイのひとたちは 「あまさ」「からさ」「すっぱさ」「しおからさ」をじぶんの このみに ちょうせいしてたべるよ。

ひとつのりょうりに この4つのあじが あわさっているんだ。



※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※0.1.2歳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量	おやつ
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	0.1.2歳児栄養量	午後
15 (火)	ごはん 豆腐のスープ 鶏肉のBBQ焼き スティックサラダ メロン	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	かつお節 豆腐 鶏肉 みそ	玉ねぎ りんご トマトビュレ きゅうり にんじん 大根 メロン	574・27.4	プリンソフトパン 牛乳
					428・18.1	
16 (水)	手作りふりかけごはん 皇麩のスープ 変わりしゅうまい(もち米) トッピングサラダ ぶどうゼリー 誕生会メニュー	米 麩 塩こうじ 片栗粉 三温糖 オリーブ油 ごま ワンタンの皮 もち米	かつお節 青のり 豚肉 鶏肉 いわし あおさ ゼラチン	玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり にんじん ぶどうジュース	613・26.0	マカロニきな粉 麦茶
					475・20.4	
17 (木)	ごはん もやしの味噌汁 洋風肉じゃが きゅうりのゆかり和え 宇和ゴールド	米 じゃがいも 三温糖	かつお節 みそ 豚肉	もやし 水菜 玉ねぎ ゆかり しらたき にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ 宇和ゴールド	473・14.7	焼きうどん 麦茶
					368・11.4	
18 (金)	ごはん しめじの味噌汁 鮭の西京焼き 高野豆腐の煮物 メロン	米 塩こうじ 三温糖	かつお節 みそ 鮭 高野豆腐	小松菜 しめじ たけのこ いんげん メロン	658・28.8	非常用ビスケット 牛乳
					513・22.6	
19 (土)	ごはん わかめスープ ささみスティック ほうれん草のナムル 宇和ゴールド	米 塩こうじ パン粉 三温糖 ごま油 ごま オリーブ油	かつお節 ささみ わかめ チーズ	ほうれん草 もやし コーン パセリ 宇和ゴールド	566・24.3	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶
					360・19.0	
21 (月)	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 メロン	米 塩こうじ 三温糖 ごま	かつお節 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	小松菜 えのき 切干大根 にんじん しいたけ いんげん メロン	619・27.5	ピザばん 牛乳
					469・20.1	
22 (火)	ガバオライス 冬瓜のスープ グリーンサラダ 冷凍パイ(宇和ゴールド)	米 オリーブ油 三温糖 ごま油	かつお節 鶏肉	玉ねぎ にんじん パブリカ チンゲン菜 冬瓜 キャベツ きゅうり ブロッコリー パイ(宇和ゴールド)	558・15.3	鬼まんじゅう 麦茶
					399・11.5	
23 (水)	冷やし中華(チンゲン菜スープ) さつま芋の甘煮 メロン	中華麺 ごま油 三温糖 さつま芋	かつお節 ささみ	もやし きゅうり にんじん チンゲン菜 コーン メロン	515・15.3	五平もち 昆布 麦茶
					394・12.5	
24 (木)	ごはん しいたけの味噌汁 鮭のチーズ焼き アスパラとじゃが芋のソテー 甘夏	米 塩こうじ じゃがいも	かつお節 みそ 鮭 チーズ 豚肉	もやし しいたけ パセリ アスパラ ピーマン 甘夏	503・23.2	冷やしたぬきうどん 麦茶
					397・18.3	
25 (金)	パンプキンパン 大根のスープ タンドリーチキン エリンギのサラダ ヨーグルト(みかんヨーグルト)	パン 塩こうじ 三温糖 カレー粉 オリーブ油	かつお節 鶏肉 ヨーグルト	大根 いんげん にんにく キャベツ きゅうり にんじん エリンギ(みかん缶)	430・22.3	非常食メニュー 鶏ごぼろごはん 麦茶
					338・15.0	
26 (土)	ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉のケチャップ炒め じゃがバター 宇和ゴールド	米 三温糖 じゃがいも バター 塩こうじ	かつお節 豆腐 みそ 豚肉	小松菜 カリフラワー にんじん 玉ねぎ パセリ 宇和ゴールド	534・17.2	バタートースト 麦茶
					420・13.4	
28 (月)	ごはん あおさの味噌汁 肉豆腐 キャベツのおかか和え すいか	米 三温糖 片栗粉 しらたき	かつお節 あおさ 豆腐 豚肉	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ すいか	751・23.9	ごまちゃんすこう 牛乳
					585・17.9	
29 (火)	カレーライス 牛乳(白菜のスープ) さっぱりピクルス 冷凍もも(甘夏)	米 じゃがいも ルウ 小麦粉 オリーブ油 三温糖	豚肉 牛乳 (かつお節) (わかめ)	玉ねぎ にんじん 白菜 (白菜) きゅうり 大根 もも(甘夏)	610・17.6	チーズスティックパン カルピス
					363・10.2	
30 (水)	玄米(ごはん) ほうれん草の味噌汁 かじきのパン粉焼き 筑前煮 メロン	米 玄米 三温糖 パン粉 オリーブ油	かつお節 油揚げ みそ かじき チーズ 鶏肉	ほうれん草 パセリ ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ メロン	583・24.3	さくさくクッキー 牛乳
					477・19.3	

保護者の方へ

園では毎年この時期に梅シロップを作っています。おうち時間に、お子様と作ってみてはいかがでしょうか

梅シロップ

材料(作りやすい分量)

青梅…1kg
氷砂糖…1kg
酢…適量

道具

保存びん
キッチンペーパー
楊枝
アルコールスプレー

作り方

- ① 青梅をきれいに水洗いし、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
- ② 楊枝で梅のへたを取り除き、表面にまんべんなく穴をあける。
- ③ 密閉できる清潔なビンの中にアルコールスプレーをし、梅と氷砂糖を交互に少しずつ入れる。
一番最後に酢を振りかける。
- ④ 陽のあたらない場所(常温)に置き、1日1回ビンをゆすって氷砂糖が徐々にとけるようにする。

2~3週間で氷砂糖がとけたら出来上がり。お好みで水で薄めてお飲みください。

泡立ちを起こしたら…

アルコール発酵しているので梅を取り出し、液汁を鍋に入れ一度沸騰させてください。ビンに戻し冷蔵庫で保管しましょう。

