



		あかのななかま	みどりのななかま	きいろのななかま	
		みんなのからだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 	
1	水	ブルコギ・チンゲン菜とわかめのスープ・ごまふりかけ・果物	豚肉・わかめ	にんにく・玉ねぎ・人参・にら・もやし・チンゲン菜・ホールコーン缶・果物	春雨・ごま油・砂糖・ごま
2	木	魚の塩麹漬焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそけんちん汁	魚・かつお節・豆腐・みそ	ブロッコリー・ごぼう・人参・大根・小ねぎ・こんにゃく	じゃがいも
3	金	卵お好み焼き・スティックきゅうり・みそ汁・焼きのり	ベーコン・鶏卵・青のり・わかめ・焼きのり・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・小松菜・もやし	パン粉・じゃがいも・油・砂糖
4	土	カレー・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・果物	じゃがいも・油
6	月	豆腐の中華煮・カラフルサラダ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ブロッコリー・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・片栗粉・油・ごま油・マヨネーズ
7	火	鶏のから揚げ・セタそうめん汁・即席漬・果物	鶏肉	干しいたけ・人参・おくら・きゅうり・キャベツ・果物	そうめん・片栗粉・油
8	水	肉じゃが・和風サラダ・果物	豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・しらたき・果物	じゃがいも・油・ごま油・砂糖
9	木	魚のみそ漬焼き・ほうれん草とちくわのあえ物・すまし汁	魚・ちくわ・豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・長ねぎ・えのきたけ	ごま油・砂糖
10	金	鶏肉のバーベキューソース焼き・ゆでブロッコリー・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・長ねぎ・オレングジューズ・ブロッコリー・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	砂糖
11	土	焼魚・みそ汁・和え物	魚・みそ・わかめ	玉ねぎ・人参・キャベツ	じゃがいも
13	月	豚肉と夏野菜の甘辛煮・みそ汁・ごまふりかけ・果物	豚肉・みそ	かぼちゃ・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・なす・玉ねぎ・キャベツ・しらたき・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま
14	火	ハンバーグ・じゃがいものカレーソテー・みそ汁	合いびき肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきたけ	じゃがいも・油・砂糖
15	水	★誕生会献立★ 照り焼き丼・すまし汁・ひじきサラダ・果物	鶏肉・ひじき・豆腐・わかめ・ツナ缶	ピーマン・玉ねぎ・人参・もやし・小松菜・ホールコーン缶・果物	油・マヨネーズ
16	木	なす入り麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豚ひき肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・なす・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	春雨・片栗粉・油・ごま油・砂糖
17	金	★食育の日★ 白身魚のポワレ・ラタトゥイユ・野菜スープ	白身魚・豆腐	なす・ズッキーニ・赤パプリカ・トマト・にんにく・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜	小麦粉(米粉)・じゃがいも・オリーブオイル
18	土	じゃがいものそぼろ煮・みそ汁・果物	豚ひき肉・みそ・わかめ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん・果物	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉
20	月	♥愛情弁当日♥おかず入りお弁当をお願いします。			
21	火	夏野菜カレー・ゆでとうもろこし	ツナ缶	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・さやいんげん・とうもろこし	じゃがいも・油
22	水	魚のかんきつ風味焼き・かりかり漬け・みそかき卵汁	魚・鶏卵・みそ	オレングジューズ・きゅうり・人参・キャベツ・長ねぎ	じゃがいも・ごま油・マーメレード・砂糖・ごま
25	土	親子煮・ツナサラダ・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・キャベツ	じゃがいも・油・マヨネーズ
27	月	焼魚・ひじきの炒り煮・野菜汁	魚・さつま揚げ・豆腐・ひじき・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・えのきたけ・小ねぎ・こんにゃく	じゃがいも・油・砂糖
28	火	厚揚げと冬瓜の炒め煮・ほうれん草のごまあえ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ	冬瓜・人参・チンゲン菜・しいたけ・にんにく・しょうが・ほうれん草・もやし・果物	油・砂糖・ごま
29	水	ジャーマンオムレツ・きゅうり漬け・春雨スープ・焼きのり	ウインナー・鶏卵・豆腐・チーズ・わかめ・焼きのり	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・人参・長ねぎ	じゃがいも・春雨・油・ごま油・砂糖
30	木	なす入り豚豚・モロヘイヤスープ・果物	豚肉・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・モロヘイヤ・もやし・パイン缶・果物	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖
31	金	ハンバーグ・拌三絲・ピーマンと塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・かつお節・塩昆布	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ピーマン・果物	そうめん・油・ごま油・砂糖・ごま

給食だより

令和2年6月発行



水分をしっかりとりましょう！ 食事の後は水かお茶

暑い日が続くようになりました。いよいよ夏がやってきますね。
毎日全力で遊ぶ子どもたちには、十分な栄養と休息、水分補給が必要です。

子どもはたくさん汗をかきます。子どもに必要な水分量は、なんと大人の約3倍！子どもはまだ体温調節が上手にできないので、脱水症状を起こしやすく、この時期は特に熱中症に気を付ける必要があります。こまめに水分をとるよう心がけましょう。

水分は「水」や「お茶」でとるようにすると良いですね。冷たく冷えたジュースはおいしいですが、ジュースの飲みすぎは、食欲不振や夏バテ、虫歯につながります。ルールを決めて飲むようにしましょう。

食事の後は水かお茶を飲み口の中をさっぱりさせる習慣をつけると、虫歯予防にもなります。



今月のカレーは夏バージョン！

夏野菜がおいしい時期になりました。みんなが大好きな給食のカレー、今月は夏の特別バージョン！
夏野菜をたっぷり使った「夏野菜カレー」です。



かぼちゃ、なす、トマト、さやいんげんなど、いろいろな種類の夏野菜が入ったカレーは、いつもとひと味違います。なんの野菜が入っているかわかるかな？

夏野菜カレーの日には、ゆでたとうもろこしも出ます。口を大きく開けて、みんなで仲良く食べてね♪



新メニュー！「白身魚のポワレ」



今月の「食育の日」には、新しいメニューが登場します。白身魚をカリッと焼いた『白身魚のポワレ』です。



「ポワレ」は、フランス料理の調理法のひとつで、表面はカリッと香ばしく、中はふんわり、ふっくらとした食感に仕上げる焼き方です。

付け合わせは、野菜をトマト味で煮込んだ「ラタトゥイユ」。トマトがおいしい夏の時期は、新鮮な生のトマトを使って作ると、格別においしくできあがります。



*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。 *預かりする場合は22～31日はご飯持参をお願いします。

*マークの日にはスプーンを持たせてください。*園の都合により献立内容を多少変更することがあります。

