給食だより

6月号　令和5年5月31日発行

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。しかしそんな天候をものともせず、あおぞら園の子ども達は元気いっぱいに遊んでいます。給食も少しずつではありますが、「食べられるようになったよ。」といったうれしい報告も耳にする事が増えてきました。また何か気になることがありましたら、連絡帳等でご連絡ください。

食中毒に注意！
手洗いはかかさずに

梅雨は湿度と温度が高く、食品も傷みやすくなり、食中毒が発生しやすい時期です。予防の３原則は細菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。

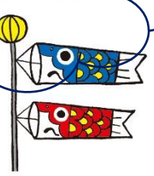
子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。ご家庭でも、調理前にはしっかり手洗いする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

☆おいしく食べるためのむし歯予防☆

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンＤやリン、さらにビタミンＡやビタミンＣ、良質のたんぱく質なども必要です。バランスのとれた食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水をだらだら飲まないように注意しましょう。

✿給食の紹介✿

卵焼きでこいのぼりを作りました♪



パリっとサクサク！
人気メニューです

≪れんこんの素揚げ≫

材料	大人2人＋子ども2人
れんこん	1節
塩	適量
揚げ油	適量

≪五目煮豆≫

材料	大人2人＋子ども2人
大豆水煮	60g
鶏もも肉皮なし	60g
人参	60g
大根	60g
板こんにゃく	60g
さといも	60g
さやいんげん	20g
砂糖	大さじ2(18g)
薄口醤油	大さじ1(18g)
だし汁	100cc

≪作り方≫

① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
　人参、大根、さといも、板こんにゃくは下ゆでして、1cm角に切る。さやいんげんは１㎝長さに切りゆでておく。
② 鍋にだし汁、調味料、大豆水煮、①を入れて煮る。

≪作り方≫

① れんこんは3mm厚さの輪切りにして水にさらしておく。
② しっかり水気を切り、低温（弱火～中火）で、じっくりうすい茶色になるまで揚げる。
③ お好みで塩をかける。

６月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日（木）	ごはん	米	牛乳
	牛肉と厚揚げの炒め煮	牛バラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒	
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	りんご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	
2日（金）	ごはん	米	牛乳
	さつまいもコロッケ	さつまいも・油・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	
	切り干し大根の煮物	油・人参・切り干し大根・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油・小松菜	オレンジ
	みそ汁	だし汁・ふ・えのきだけ・みつば・味噌	
5日（月）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	かぼちゃのグラタン	かぼちゃ・油・鶏むね肉皮なし・玉ねぎ・人参・水・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・パセリ・粉チーズ・パン粉	
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	みかん缶
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩	
6日（火）	ごはん	米	牛乳
	ひじき入り厚焼き卵	油・人参・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油	
	きゅうりとコーンのサラダ	ホールコーン缶・きゅうり・人参・乾燥わかめ・ロースハム・ごま油・濃口醤油・砂糖・酢	オレンジ
	みそ汁	だし汁・なす・人参・厚揚げ・味噌・白味噌	
7日（水）	ごはん	米	牛乳
	揚げ魚煮	たい・片栗粉・揚げ油・水・砂糖・濃口醤油・みりん	
	キャベツの甘酢和え	キャベツ・チンゲンサイ・人参・鶏ささみすじなし・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油・塩	バナナ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌	
8日（木）	親子丼	米・鶏もも肉皮なし・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・ねぎ・卵・砂糖・薄口醤油・塩・みりん・だし汁	牛乳
	れんこんのサラダ	(れんこん・酢・塩・きゅうり・人参・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・味噌・白ごま	
	みそ汁	だし汁・さつまいも・人参・白ねぎ・味噌	りんご
9日（金）	ごはん	米	牛乳
	メンチカツ	(豚ひき肉・玉ねぎ・油・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう)・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・冷凍グリンピース・干ししいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	オレンジ
	みそ汁	だし汁・もやし・人参・油揚げ・味噌	
12日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚の照り焼き	サーモン・みりん・濃口醤油・油	
	さつまいものサラダ	さつまいも・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩	パイン缶
	けんちんうどん	うどん(ゆで)・だし汁・人参・大根・ごぼう・豚肩ロース肉薄切り・絹ごし豆腐・砂糖・塩・薄口醤油・みりん・ねぎ	
13日（火）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	スパニッシュオムレツ	油・卵・ベーコン・ほうれんそう・玉ねぎ・じゃがいも・プロセスチーズ・牛乳・塩・こしょう・油・トマトケチャップ	
	野菜のトマト煮	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩	オレンジ
	スープ	だし汁・人参・えのきだけ・乾燥わかめ・塩・薄口醤油	
14日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の竜田揚げ	たい・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油・ミニトマト	
	大豆とひじきの煮物	大豆水煮・ひじき・人参・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・塩	バナナ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・白ねぎ・味噌	
15日（木）	和風スパゲティー	スパゲティー・キャベツ・人参・しめじ・ベーコン・にんにく・バター・油・水・鶏がらだしの素・薄口醤油	牛乳
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉皮なし・濃口醤油・みりん・砂糖・油	
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	りんご
	スープ	水・玉ねぎ・じゃがいも・人参・コンソメ・塩	
16日（金）	ごはん	米	牛乳
	チンジャオロース	(牛赤身肉薄切り・酒・塩)・油・たけのこ水煮・エリンギ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・砂糖・塩・濃口醤油・片栗粉・ごま油	
	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	オレンジ
	みそ汁	だし汁・白菜・人参・油揚げ・味噌	
19日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚のオランダ揚げ	さわら・塩・こしょう・人参・玉ねぎ・ピーマン・卵・水・小麦粉・揚げ油	
	野菜のうま煮	鶏もも肉皮なし・じゃがいも・人参・板こんにゃく・干ししいたけ・油・砂糖・濃口醤油・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	りんご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・みつば・人参・味噌	
20日（火）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	じゃがいものカントリー煮	じゃがいも・豚肩ロース肉薄切り・人参・玉ねぎ・しめじ・バター・水・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・ブロッコリー	
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	バナナ
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・薄口醤油・塩	
21日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	白桃缶
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ごぼう・ねぎ・味噌	
22日（木）	カレーライス	米・油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・水・バター・小麦粉・カレー粉・はちみつ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・脱脂粉乳・冷凍グリンピース	牛乳
	オーロラサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・トマトケチャップ・マヨドレ	
	スープ	だし汁・かぶ・ベーコン・人参・塩・薄口醤油	バナナ
23日（金）	ごはん	米	牛乳
	豆腐の中華煮	ごま油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・白菜・玉ねぎ・だし汁・しいたけ戻し汁・砂糖・塩・薄口醤油・絹ごし豆腐・片栗粉・チンゲンサイ	
	ツナの揚げぎょうざ	ぎょうざの皮・ツナ缶・人参・玉ねぎ・炒め油・パン粉・塩・揚げ油	オレンジ
	みそ汁	だし汁・ふ・えのきだけ・乾燥わかめ・味噌	
26日（月）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	ポテトのケチャップ煮	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・冷凍グリンピース・バター・トマトケチャップ・コンソメ・水	りんご
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・もやし・塩・薄口醤油	
27日（火）	ごはん	米	牛乳
	カレー肉じゃが	豚肩ロース肉薄切り・カレー粉・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・カレー粉・冷凍グリンピース	
	小松菜の甘酢和え	普通春雨・小松菜・ホールコーン缶・人参・砂糖・酢・薄口醤油・塩	オレンジ
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐	
28日（水）	ごはん	米	牛乳
	松風焼き	鶏ひき肉・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま・油	
	ピーマンのベーコン炒め	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・ベーコン・油・濃口醤油・みりん・砂糖・かつお節	バナナ
	みそ汁	だし汁・大根・人参・油揚げ・味噌	
29日（木）	ごはん	米	牛乳
	魚の変わり西京焼き	サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま	
	肉豆腐	焼き豆腐・牛肉薄切り・玉ねぎ・人参・小松菜・ふ・白菜・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油	オレンジ
	みそ汁	だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・味噌	
30日（金）	ケチャップライス	米・バター・人参・鶏ひき肉・玉ねぎ・塩・トマトケチャップ	選択ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・卵・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	ヨーグルト
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・薄口醤油・塩	