6がつ 給食だより

目標　衛生に気をつけよう

6月に入ると気温、湿度ともに高くなり、蒸し暑い日が続いてきます。バイ菌はこのような時季が大好きです。手やつめの中には目では見えないバイ菌や汚れがついているので、食事の前にはきちんと手を洗い、清潔な手で食事をしましょう。

菜園の様子

グリンピースの収穫が終わり、玉葱はもう少し残っています。玉葱は毎日、子ども達が皮をむいて給食で使う分を量ってくれ、「今日は何に入りますか？」と元気に給食室に持ってきてくれています。新たにスイカやオクラを。また、茄子とピーマンも追加で植え、近々収穫予定のじゃが芋を含め春菊・大根・里芋と畑にはたくさんの野菜が順調に根付いてきました。ぶどうも黄緑色の小さな実をたくさんつけ始めました。

グリンピース

お手伝いが大好きな子ども達！上手に房から豆を出してくれました。給食や手作りおにぎりを美味しそうに食べています！

たまねぎ

毎日、お願いしてある重さをはかりで量って、給食室に持ってきてくれます。集中して皮をむいてくれます。夢中になり、いつの間にかそれ以上の重さになることも!!そんな日は玉葱たっぷり献立になります♪

こんだてひょう

R3年度
相愛こども園

曜	日	献立名	主な食材	おやつ	カロリー
月	14 28	ご飯　鶏肉の唐揚げ 大根のツナサラダ オニオンスープ　F	米/鶏肉・生姜/大根・ツナ・人参・きゅうり/玉葱・椎茸・パセリ 豆腐/りんご	菓子	583
火	1 15	しょうゆラーメン F盛り合せ	中華麺・卵・豚肉・もやし・人参・キャベツ・コーン缶 チンゲン菜/バナナ・オレンジ	菓子 ★ じゃこ菜おにぎり	509
水	2 16	ご飯　チキングラタン 三色和え 茄子の味噌汁　F	米/マカロニ・鶏肉・玉葱・人参・バター・豆乳・粉チーズ/ ブロッコリー・人参・さつま芋・ごま/茄子・油揚げ・ねぎ・豆腐/ バナナ	菓子	656
木	3 17	ご飯　スタミナ炒め ごまサラダ ワンタンスープ　F	米/牛肉・人参・玉葱・蓮根・いんげん・にんにく/キャベツ きゅうり・かにかま・ごま/もやし・ワンタン・コーン・チンゲン菜/ オレンジ	菓子 ★ういろう	527
金	4 18	ご飯　鯵の竜田揚げ カラフルサラダ キャベツのすまし汁　F	米/鯵・生姜/人参・じゃが芋・アスパラ・きゅうり・グリンピース ハム・みかん缶/キャベツ・玉葱・かにかま・しめじ 干しいたけ/ゴールドキウイ	★ コーンマヨトースト 菓子	615
月	7 21	ご飯　牛肉の甘辛炒め たたききゅうり かき玉汁　F	米/ 牛肉・人参・玉葱・ピーマン・パプリカ・竹輪/ きゅうり・ごま/卵・法蓮草・干椎茸・ねぎ・豆腐/オレンジ	菓子 ★蒸しちくわ	551
火	8 29	マーボー豆腐丼 Fヨーグルト和え	米・豆腐・豚挽肉・生姜・人参・玉葱・しめじ・ニラ・茄子/ スキムミルク・バナナ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	★焼きドーナツ 菓子	570
水	9 23	ご飯　豚肉の生姜焼き カレーポテトサラダ かぼちゃのみそ汁　F	米/豚肉・玉葱・生姜/じゃが芋・人参・きゅうり・グリンピース ハム/カットわかめ・豆腐・油揚げ・しめじ・かぼちゃ・ねぎ/ りんご	菓子 ★揚げたこ焼き	656
	30	ご飯　チャプチェ 焼売 長芋のふわふわスープ　F	米/牛肉・筍・ピーマン・人参・椎茸・春雨/焼売/長芋・大根 玉葱・人参・グリンピース・卵/オレンジ	菓子	636
木	10 24	ご飯　鶏肉のマスタード焼き スパゲティサラダ もやしのみそ汁　F	米/鶏肉・玉葱・マスタード/スパゲティ・人参・きゅうり キャベツ・ハム・牛乳/もやし・玉葱・じゃが芋・ねぎ/ (乳児) オレンジ　(幼児) デラウエア	★ あじさいゼリー 菓子	584
金	11 25	ご飯　鮭のみそマヨ焼き 酢の物 中華スープ　F	米/鮭/キャベツ・人参・きゅうり・ハム・カットわかめ/干椎茸 玉葱・もやし・豆腐・ねぎ/バナナ	菓子	528
誕生日会 22日 (火)		～梅雨ランチ～ ドライカレー　照焼きチキン コールスローサラダ 法蓮草スープ ミニゼリー	米・ウィンナー・玉葱・パプリカ・グリンピース/鶏肉・にんにく/ キャベツ・人参・きゅうり・ミニトマト/法蓮草・玉葱・しめじ 豆腐/ミニゼリー	ヤクルト 菓子	–

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りは★印記載。土曜日はパン・牛乳を頂きます。

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal
昼食及びおやつで給与栄養目標量の 40%を給与する。→520kcal

お知らせ
お誕生会
22日（火）

旬の食べ物『栄養』

タマネギ

血行促進、血液をサラサラにしてくれる働きや疲労回復などにも効果があります。ビタミンB1 不足からおこる疲労、食欲不振、不眠、イライラなどを改善。また、抗酸化作用や血栓をできにくくする作用や、溶かす作用があるので、生活習慣病の予防にも有効です。園の畑で採れた玉葱をふんだんに使い免疫力を上げたいと思います。