



目標 朝ご飯をしっかり食べよう

朝は忙しく、朝食は一緒に座って食べる事が一番難しい食事かもしれません。しかし、短い時間でも落ち着いて顔を見ながら一緒に食べる事で、子どもの様子を知ることができ、子どもにとっては心の安定にもつながります。忙しい時間の中にも一緒に食べる時間を大切にしたいものですね。



組み合わせて、バランスの良い朝食を!



菜園の様子

今年も玉葱を子ども達がたくさん収穫してくれました。わき目から出たブロッコリーもサラダに入れて給食でいただいています。

じゃが芋も大きく育ち、薄紫の花が咲き、背もぐんと大きくなりました。人参も順調に成長しています。あいた場所にはさつま芋の苗を約140株、子ども達にお手伝いしてもらいながら植えました。また、ピーマン・茄子・スイカ・ゴーヤを植え、夏野菜の収穫を順次待ちたいと思います。



こんなにたくさん収穫できたよ!



えんどうおにぎり おいしい!



お手伝い大好きです!



給食に入る玉葱は、皮をむいて給食室に持ってきてくれます!



間もなく収穫のじゃが芋!

ゲンと葉が茂ってきました!

曜	日	献立名	主な食材	おやつ	エネルギー (Kcal)
月	13 27	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ポテトサラダ かぼちゃのみそ汁 F	米/鶏肉・玉葱・マスタード/じゃが芋・人参・きゅうり グリーンピース・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 蒸しちくわ	597
火	14	しょうゆラーメン	中華麺・卵・豚肉・もやし・人参・キャベツ・コーン缶	雑魚菜 おにぎり	509
木	30	F盛り合せ	チンゲン菜/バナナ・オレンジ	菓子	
水	1 15	鯖そぼろ丼 卵スープ F	米・鯖・生姜・人参・コーン・グリーンピース/卵・玉葱 法蓮草・しめじ・カットわかめ・ごま/りんご	菓子	511
木	2 16	ご飯 牛肉の甘辛炒め 和え物 すまし汁 F	米/牛肉・玉葱・ピーマン・パプリカ・竹輪・ごま/ キャベツ・人参・きゅうり・かにかま/小松菜 カットわかめ・玉葱・豆腐/オレンジ	菓子	557
金	3 17	ご飯 鮭の塩焼き マカロニソテー もやしのみそ汁 F	米/鮭/マカロニ・玉葱・ピーマン・ウィンナー/もやし 玉葱・じゃが芋・ねぎ/バナナ	コーンマヨ トースト 菓子	531
月	6 20	ふりかけご飯 チキングラタン ワンタンスープ F	米・ふりかけ/マカロニ・鶏肉・玉葱・人参・パセリ しめじ・バター・豆乳・粉チーズ/もやし・ワンタン コーン・チンゲン菜/オレンジ	チーズチヂミ 菓子	577
火	7 21	カレーライス Fヨーグルト和え	米・豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・しめじ・茄子 グリーンピース/スキムミルク・バナナ・みかん缶 パイン缶・黄桃缶	菓子 あじさい ゼリー	569
水	8 22	ご飯 チャプチェ 焼売 小松菜のすまし汁 F	米/牛肉・筍・ピーマン・人参・椎茸・春雨/焼売/小松菜 玉葱・人参・えのき/りんご	菓子	567
水	29	ご飯 ひじきハンバーグ わかめの酢の物 みそ汁 F	米/鶏挽肉・ひじき・玉葱・卵/キャベツ・人参・きゅうり ハム・カットわかめ/法蓮草・えのき・豆腐・油揚げ/ デラウエア	菓子	520
木	9 23	パン クリームシチュー スパゲティサラダ F	パン/鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・ブロッコリー 牛乳/スパゲティ・人参・きゅうり・キャベツ・牛乳 ハム/パイン缶	菓子	543
金	10 24	ご飯 鱈の竜田揚げ カラフルサラダ キャベツのすまし汁 F	米/鱈・生姜/人参・じゃが芋・アスパラ・きゅうり グリーンピース・ハム・みかん缶/キャベツ・玉葱 かにかま・しめじ・油揚げ・干しいたけ/ゴールドキウイ	菓子	593
誕生日会	28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 ヤクルト	米・ウィンナー・玉葱・パプリカ・グリーンピース/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/ヤクルト	お楽しみ	-

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。

エネルギー表記は、3～5歳児の栄養給与量（昼食・おやつを含む）です。昼食及びおやつで栄養所要量の45%を給与する。

お知らせ お誕生会 28日(火)

6月のレシピ♪ 鯖そぼろ丼

- 米・・・50g
- 鯖水煮・・・35g
- 生姜汁・・・1g
- 砂糖・・・1g
- 醤油・・・2g
- 酒・・・1g
- 人参・・・20g
- コーン・・・10g
- グリーンピース・・・10g

- ① 米を普通の水加減で炊く
- ② 鯖水煮の汁気を切る
- ③ 鯖、生姜汁、砂糖、しょう油を加えて火にかき、混ぜながら水分をとばしてそぼろを作る
- ④ さいの目にカットした人参、コーン、グリーンピースを茹でる
- ⑤ ご飯に③と④の和えたものをかける

