

6月 給食献立予定表

令和6年度
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
3	月	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク 卵	牛肉 しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく ほうれん草 キャベツ もやし	米・麦	スキムミルク 菓子
4	火	ごはん 焼き魚 わかめの酢の物 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク	鮭 わかめ ちくわ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	ミルクココア 菓子
5	水	ハヤシライス トマトときゅうりのサラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し かにかまぼこ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
6	木	ごはん 魚の南蛮漬け ミックスサラダ わかめのみそ汁	牛乳	さわら ハム わかめ 油あげ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり りんご 葱	米・麦 スパゲティ	★オレンジゼリー 菓子
7	金	サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 スライスチーズ 卵	ツナ ハム 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	★おにぎり
10	月	ごはん かき揚げ 酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 卵	ちくわ カニかまぼこ 豆腐 油あげ わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン さつまいも キャベツ きゅうり 葱	米・麦	コアヨーグルト(りんご) 菓子
11	火	コッペパン ハンバーグ 春雨の中華サラダ たまごスープ	牛乳 卵	牛豚ミンチ ハム	人参 玉ねぎ キャベツ 春雨 きゅうり トマト	コッペパン	★ミルクずもち
12	水	カレーライス ごま風味サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し ちくわ	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	スキムミルク 菓子
13	木	ごはん 煮魚 ごま和え えんどうのみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら 油あげ	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ スナッペンとう 葱	米・麦	スキムミルク ★梅ジャムサンド
14	金	ごはん 変わりローストチキン ひじきサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク	鶏肉 ひじき すめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし 干椎茸	米・麦	スキムミルク 菓子
17	月	★おたのしみランチ 鶏ごぼう飯 白身フライ マカロニサラダ 人参スープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 卵	鶏肉 ホキ ハム	ごぼう きゅうり りんご レタス 人参 玉ねぎ	米・麦 マカロニ	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子
18	火	ロールパン 中華風あんかけ焼きそば ごぼうサラダ	牛乳 卵	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 干椎茸 たけのこ ごぼう きゅうり	ロールパン 中華麺	★ゆでじゃがいも 菓子
19	水	ごはん 魚のみそ煮 昆布和え かきたま汁	牛乳 スキムミルク 卵	さわら 塩昆布	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子
20	木	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ キャベツスープ	牛乳 スキムミルク 卵	豚肉 ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ	米・麦	スキムミルク 菓子
21	金	おにぎり ささみフライ キャベツとえんどうの具だくさんみそ汁	牛乳 卵	ささみ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ スナッペンとう じゃがいも 葱	米・麦	プリン 菓子
24	月	ごはん 鮭のみそ焼き 磯辺和え 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク	鮭 のり 豆腐 わかめ	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 きぬさや	米・麦	スキムミルク 菓子
25	火	ごはん 親子煮 かつお和え 味付のり	牛乳 スキムミルク 卵	鶏肉 味付のり	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	米・麦	スキムミルク メロンパン
26	水	コッペパン カレーコロッケ ツナサラダ わかめスープ	牛乳 卵	牛ミンチ ツナ カニかまぼこ わかめ	じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	コッペパン	カルピスジュース 菓子
27	木	焼肉丼 じゃこの酢の物 えんどうのみそ汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 しらす干し ちくわ 油あげ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 スナッペンとう 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
28	金	ごはん 魚の磯辺揚げ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	さわら 青のり 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

ミルクずもち (分量) 3~4人分

牛乳または豆乳	300ml	☆	きなこ	大さじ2
片栗粉	45g (大さじ5)		さとう	大さじ1
さとう	30g (大さじ3と1/3)		(塩)	ひとつまみ
バニラエッセンス	2~3滴			
きなこ	大さじ2			
さとう	大さじ1			
塩	ひとつまみ			

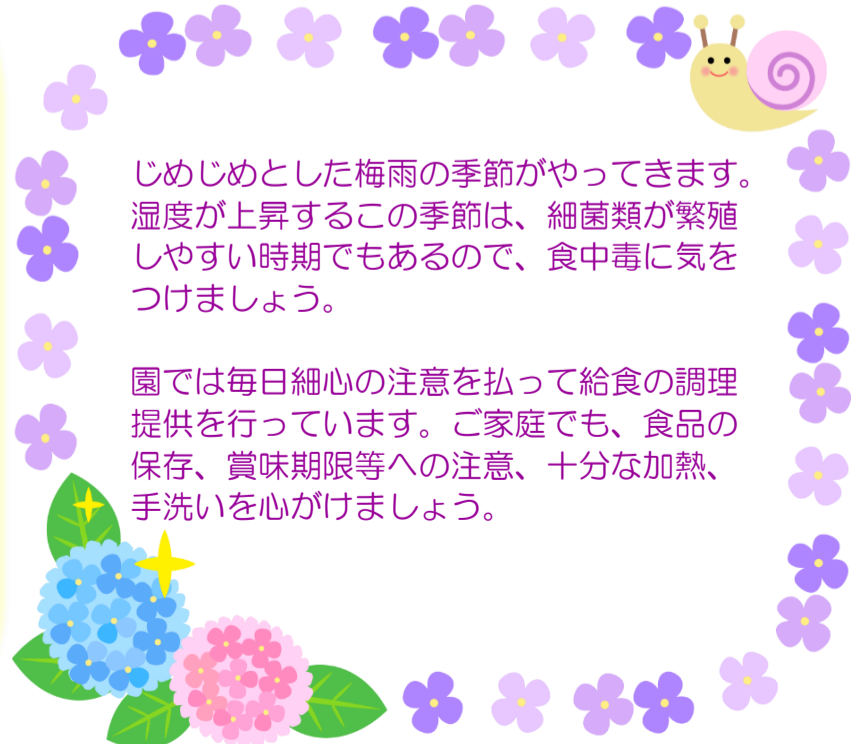


こども園では・・・
スキムミルクで作っています。
常温で冷ましながらかき混ぜて丸めています。

〈作り方〉

- 鍋に片栗粉と砂糖を入れてよく混ぜる。
- ①に牛乳(豆乳)とバニラエッセンスを入れ、よく混ぜて片栗粉と砂糖を溶かす。
- すぐに火をかけて(弱火~中火)へうなどで絶えず底からかき混ぜ、とろみがつくまで加熱する。
- 固まってきたら弱火にしてよく練り混ぜる。急にダマができてきて一気に粘りが増すので、ムラが出ないようにスピードアップして混ぜる。
- 粘りが出てまとまってきたら火からおろし、バットなどにのぼして冷ます。
- 食べやすい大きさに切り、☆をまぶして出来上がり。

きなこ以外にもミルクココアや黒みつなど、お好みの味を探してみてください☆



じめじめとした梅雨の季節がやってきます。
湿度が上昇するこの季節は、細菌類が繁殖しやすい時期でもあるので、食中毒に気をつけましょう。

園では毎日細心の注意を払って給食の調理提供を行っています。ご家庭でも、食品の保存、賞味期限等への注意、十分な加熱、手洗いを心がけましょう。