

6月 給食献立予定表

令和3年6月1日
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 (栄養を完全にする)	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)	
1	火	魚のあんかけ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 卵 スキムミルク	ホキ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
2	水	鶏の照り焼き ポテトサラダ 五目スープ	牛乳	かしわ ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 干椎茸	コッペパン	ソフル 菓子
3	木	鮭のみそ焼き かつお和え 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク	鮭 豆腐 わかめ	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 えんどう	米・麦	スキムミルク 菓子
4	金	マカロニのトマト煮 ごぼうサラダ	牛乳	牛ミンチ ハム	人参 玉ねぎ トマト ごぼう きゅうり	コッペパン マカロニ	★人参ゼリー 菓子
7	月	松風焼き じゃこの酢の物 きのこ汁	牛乳 卵	鶏ミンチ しらす干し ちくわ 油あげ	玉ねぎ 葱 キャベツ きゅうり 人参 舞茸 えのき茸 葱	米・麦	★ゆでじゃがいも 菓子
8	火	煮魚 磯辺和え 昆布佃煮 えんどうのみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら 油あげ のり 昆布	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草 えんどう 葱	米・麦	スキムミルク メロンパン
9	水	サンドイッチ 肉コロッケ ほうれん草スープ	牛乳 スライスチーズ スキムミルク 卵	ハム シーチキン 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	食パン	ミルクココア 菓子
10	木	麻婆豆腐 揚げギョーザ 伴三条	牛乳 卵	豆腐 豚ミンチ ハム	人参 葱 干椎茸 キャベツ 春雨 きゅうり	米・麦	果物 菓子
11	金	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	カルピスジュース 菓子
14	月	サワラの磯辺揚げ ひじきサラダ 人参ときのこのすまし汁	牛乳 卵 スキムミルク	さわら 青のり ひじき するめ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	スキムミルク 菓子
15	火	カレーコロッケ ミックスサラダ わかめの玉子スープ	牛乳 卵 スキムミルク	牛ミンチ ハム わかめ	人参 玉ねぎ じゃがいも きゅうり りんご 葱	コッペパン スパゲッティ	★手作りヨーグルト 菓子
16	水	焼き魚 昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 塩昆布 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	スキムミルク ★梅ジャムサンド
17	木	ポークビーンズ サラダスパ	牛乳	豚肉 大豆 シーチキン	人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ きゅうり トマト	コッペパン スパゲッティ	★おにぎり
18	金	肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	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 キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
21	月	おたのしみランチ 鶏ごぼう飯 白身フライ シェルサラダ キャベツスープ 以上児:ロールケーキ 未満児:フルーツ	牛乳 卵	かしわ ホキ ハム	ごぼう きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ レタス	米・麦 シェルマカロニ	未満児 ロールケーキ 以上児 フルーツ 菓子
22	火	中華風あんかけ焼きそば シーチキンサラダ	牛乳	豚肉 シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 干椎茸 竹の子 きゅうり	ロールパン 中華麺	★おはぎ
23	水	かき揚げ 酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 卵 スキムミルク	ちくわ 浜しぐれ 豆腐 油あげ わかめ	人参 玉ねぎ さつまいも ピーマン キャベツ きゅうり 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
24	木	魚のみそ煮 ごま和え 黒豆煮 かき玉汁	牛乳 卵	さわら 黒豆	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 きゅうり 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
25	金	おにぎり ささみフライ 具だくさんみそ汁	牛乳 卵	ささみ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ キャベツ なす 葱	米・麦	ぶどうゼリー 菓子
28	月	焼き肉丼 わかめの酢の物 なすのみそ汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 わかめ ちくわ 油あげ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ なす 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
29	火	鮭のマリネ たまごサラダ わかめスープ	牛乳 卵	鮭 ハム わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン じゃがいも きゅうり りんご	米・麦	ジョア 菓子
30	水	ミートボール 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳 卵 スキムミルク	牛豚ミンチ ハム	人参 玉ねぎ キャベツ 春雨 きゅうり りんご ほうれん草	コッペパン	スキムミルク 菓子

保護者様から、ごぼうサラダのレシピのリクエストをいただきました。食物繊維が豊富で噛むことにもつながるメニューです。
(給食では4日に提供する予定です。)

※ 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。

ごぼうサラダ 材料(作りやすい分量)

ごぼう 100g
にんじん 70g
きゅうり 60g
ハム 40g
白いりごま 大さじ1
マヨネーズ 大さじ3強
しょうゆ 小さじ1/2



よく噛んで食べよう



6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。食べ物の硬さや大きさは、子どもの発達に合わせて調整することが大切です。いろいろな歯ごたえを経験できるように食材にも変化をつけ、楽しみながら味わえるといいですね。



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。

〈作り方〉

- ①ごぼうは洗ってさがきや千切りにし、水にさらしておく。にんじん、きゅうりは千切りにし、ハムは細く切っておく。
- ②にんじん、きゅうりをさっと茹で、ざるにあげて冷めたら水分を絞っておく。ごぼうは柔らかくなるまで茹で、ざるにあげて冷ましておく。
- ④野菜、ハム、いりごま、調味料を混ぜ合わせて出来上がり。