



2018/6月



給食メニュー



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	金	お魚そぼろご飯、凍り豆腐の卵とじ、さつま芋の甘煮、大根と玉ねぎのみそ汁	牛乳、豆乳ももゼリー
02	土	マーボーラーメン、フルーツカクテル	牛乳、しらす菜飯おにぎり
03	日		
04	月	ごはん、魚の塩焼き、れんこんのきんぴら、そうめん汁	牛乳、バナナハードケーキ
05	火	ごはん、鶏つくねのあんかけ、チンゲン菜の中華和え、豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳、みたらし団子
06	水	ごはん、みそカツ、小松菜とコーンの和え物、厚揚げとごぼうのみそ汁	牛乳、あじさいゼリー
07	木	パン、ハンバーグ・チーズイン、ゆで野菜、コーンスープ	麦茶、牛乳もち
08	金	ごはん、大豆の天ぷら、きゅうりとささみのごまサラダ、白菜とえのきのすまし汁	牛乳、蒸しまんじゅう
09	土	ケチャップスパゲティー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、青菜とわかめスープ	牛乳、鮭・チーズおにぎり
10	日		
11	月	ごはん、白身魚のカレー揚げ、きゅうりの華風サラダ、じゃが芋のすまし汁	牛乳、豆腐団子
12	火	ごはん、豚肉と野菜炒め、かぼちゃのごまマヨネーズ、チンゲン菜のみそ汁	牛乳、フルーツパンケーキ
13	水	ごはん、ぎょうざ、春雨のマヨネーズサラダ、豆腐とたまごのスープ	牛乳、簡単ピザ
14	木	パン、チキンのチーズ焼き、ポテトサラダ、スープパスタ	牛乳、パイナップルゼリー
15	金	ごはん、擬製豆腐、ごぼうとコーンのサラダ、大根とさつま芋のみそ汁	牛乳、煮豆蒸しパン
16	土	ドライカレー、せん野菜サラダ、かぶのスープ	牛乳、フレンチトースト
17	日		
18	月	ごはん、鮭の西京焼き、筑前煮、小松菜とあげのすまし汁	牛乳、おからドーナツ
19	火	ごはん、親子煮、白菜とツナのごま和え、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、バインチーズクラッカー
20	水	ハヤシライス、キャベツとアスパラのサラダ、いちご	牛乳、生どら焼き
21	木	パン、白身魚のムニエル、ウインナーと野菜のソテー、豆乳スープ	牛乳、昆布おにぎり
22	金	ごはん、厚揚げのケチャップ煮、ほうれん草のナムル、中華コーンスープ	牛乳、ココアホットケーキ
23	土	豚丼、小松菜のおかかあえ、豆腐とわかめのみそ汁、フルーツミックス	牛乳、ジャムサンド
24	日		
25	月	ごはん、魚の焼きおろし煮、ブロッコリーの白あえ、五目みそ汁	牛乳、おからのタコ焼き風
26	火	ごはん、鶏肉のごまみそ焼、大根とツナのあえ物、チンゲン菜のかき玉汁	牛乳、プリン、ビスケット
27	水	パン、キャベツ畑のミンチかつ、パスタサラダ、野菜スープ	牛乳、じゃごまおにぎり
28	木	カレーうどん、フルーツ牛乳かん	牛乳、野菜蒸しパン
29	金	ごはん、大豆と揚げじゃが芋の煮物、ほうれん草のサラダ、切干しと玉ねぎのみそ汁	牛乳、バナナのパンケーキ
30	土	三色どんぶり、きゅうりと人参の昆布あえ、白菜と厚揚げのみそ汁、バナナ	牛乳、チーズパン



※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

野菜をたくさん食べましょう

野菜は私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。毎日の生活の中で、子どもの野菜への関心を高め、「正しい食習慣と味覚」を育てましょう。

・おいしい野菜を食卓に

旬のおいしい野菜を選びましょう。太陽の恵みをたっぷり受けて育った野菜は、おいしさも格別です。新鮮な野菜は、そのまま食べてもおいしいので、手間をかけることなく、野菜本来のおいしさを味わいましょう。鮮度が下がると、野菜の水分が減って、苦味やえぐ味を感じやすくなってしまいます。

・朝から「菜汁」で野菜補給

野菜摂取量アップのカギは「朝食」です。日本人の野菜不足の原因は、朝食で野菜を食べる量が少ないことが原因だと言われています。朝から、簡単で素早く「野菜料理」を作るコツは、夕食時に朝食の下準備しておくこと。「切る」「煮る」の作業を省略するために、夕食を作る時に「具たくさん野菜汁」を準備しましょう。ペースを変えれば、いろいろな味で汁を楽しめます。

・野菜への興味・関心を高める

見たり、嗅いだり、触れたりしながら、日常生活の中で「野菜本来の姿」を知る機会を増やしましょう。

【栄養を逃さない調理法】

・少ない油で炒める

カロテンを含む色の濃い緑黄色野菜は、油を使って炒めることでビタミンAの吸収率がアップ。例)こまつなのソテー、せん切りにんじんのソテー

・ゆでるより「蒸す」

水を使わないため、栄養素が水に流出することなく、栄養素の損失が抑えられます。例)蒸しブロッコリー

・流れ出た汁ごと食べる「汁・煮物」

野菜には、水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがたくさんあります。汁ごと食べる「汁・煮物」は無駄なく栄養素を摂取することができます。

これからどんぐり畑でも、おいしい野菜がたくさんとれますよ～ 収穫を楽しみに、大事に育てましょうね♪

