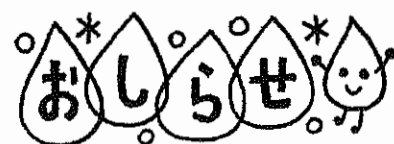




ごちそうだより

2022.6.1
ひらた西保育園

今年も早い梅雨入りになりそうですね。これから
だんだん蒸し暑くなり、食欲も落ちてきますね。
酢やカレー粉、梅干しなどを使ったり、サラダや和え物は
冷やして食べると食べやすいですよ。また、細めに水分
補給(水や麦茶)をとり、元気に過ごしましょう。



今月のおべんとうは8日(水)です。
よろしくお願いします。

～よく噛んで食べよう～

子ども達によく噛んで食べてもらう為に、園では給食に
ごぼうやれんこん、きゅうり、わかめ、切干大根、厚揚げ、ししゃも、
するめなど噛みごたえのある食材を取り入れています。
よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を
助けます。また、虫歯や肥満の予防にもつながります。
ご家庭でも、噛みごたえのある食材を取り入れ、よく噛んで
食べましょう。

<かみかみメニュー>

鶏のコーンフ레이크揚げ

～材料(子ども1人分)～

鶏もも肉(皮つき) 30g
塩 0.1g
卵 4g
片栗粉 3g
牛乳 4g
コーンフ레이크 10g
揚げ油 適量



～作り方～

- ① 鶏肉は塩で下味をつけ
ておく。
 - ② 卵・片栗粉・牛乳を
作り、鶏肉をくぐらせ、
コーンフ레이크をまぶす。
 - ③ 170℃の油で色よく揚げる。
- ※ コーンフ레이크は加糖だと
焦げやすいため、無糖のもの
がおすすめです。



				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
昼食				ごはん 魚のマヨネーズ焼き キャベツの味噌和え 豚汁	ドライカレー 和風サラダ 大学じゃが芋 おくらスープ	ごはん 肉豆腐 わかめの煮しめ きゅうりとじゃこの 酢の物の しじみ汁	お弁当
おやつ				じゃが芋おやき	豆かりんとう	ツナサンド	くだもの
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
昼食		ごはん 鶏梅風味焼き 切干煮 キャベツのおひたし はんぺん汁	ごはん 鮭の南蛮漬け わかめサラダ キャベツのみそ汁	おべんとうの日 	ごはん 厚揚げステーキ 大学芋 ゆかり和え もやしのみそ汁	わかめうどん ごぼうサラダ 粉ふき芋	お弁当
おやつ		みそスコーン	ポップコーン	型抜きクッキー	納豆トースト	おむすびにぎり	ヨーグルト
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
昼食		ごはん マーボー豆腐 さつま芋の煮しめ じゃこサラダ	ごはん 手羽元の照り焼き 五目さんぴら 切干大根の ごま酢和え みそ汁	コッペパン わかめコロコロ もやしサラダ コロコロ煮 わかたまスープ	ごはん チーズ入りハンバーグ おくらのごま和え 大豆のレーズン煮 じゃが芋のみそ汁	ごはん サバのみそ煮 おさつサラダ すまし汁	お弁当
おやつ		みたらし団子	カルシウムラスク	焼きおにぎり	わかめマフィン	あじさいかん	くだもの
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 おくらとトマトの おひたし なめこ汁	ごはん 豆腐ステーキ 梅サラダ あらめ煮 わかたま汁	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが 塩、ペ和え なすのみそ汁	誕生会 	ごはん ごまのつくね焼き ひじきのナムル こんにゃくの煮しめ おくらのみそ汁	お弁当
おやつ		お好み焼き	フルーツポンチ	きな粉トースト		さつま芋クッキー	ヨーグルト
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
昼食		ごはん 豆腐チャンプル ひじき煮 トマトサラダ さつま芋のみそ汁	冷やし中華 納豆和え ごぼうの煮しめ	ごはん ピーマンの肉巻き ポテトサラダ 具だくさんみそ汁	ごはん 鮭のパン粉焼き 五目煮豆 きゅうりの酢の物 卵豆腐のすまし汁		
おやつ		ココア蒸しパン	じゃこおにぎり	人参ポッキー	ピザトースト		

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。