



ごちそうだより

2023.6.1
ひらた西保育園

今年は去年より13日早く梅雨入りしました。これから、だんだん蒸し暑い日が続く、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(水やお茶)をとり、元気に過ごしましょう。



今月のおべんとうの日は7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、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、よく噛んで食べるようにしましょう。

<カミカミメニュー>

豚肉のロール巻き

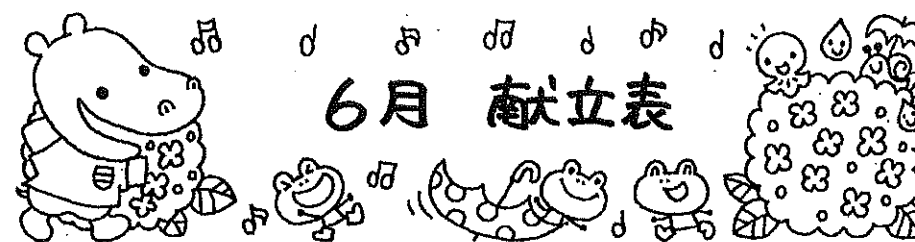
～材料(子ども1人分)～



豚肉(もも)	30g
ごぼう	5g
人参	5g
こいししょうゆ	0.5g
みりん	0.5g

～作り方～

- ① ごぼうと人参は食べやすい長さのスティック状にして、噛みごたえが残る程度に茹でる。
- ② 豚肉に①を巻いて、しょうゆとみりんを合わせた調味料に漬け、クッキングシートを敷いた180℃のオーブンで15分くらい焼く。



6月 献立表

					1(木)	2(金)	3(土)
昼食					ごはん 魚のピザ焼き 糸肉豆和え 豚汁	ごはん ハンバーグ じゃこサラダ 粉ふき芋 きのこ汁	お弁当
おやつ					大芋芋	かぼちゃマフィン	パン
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食		ごはん 豚肉のロール巻き ひじきのナムル こんにゃくの煮しめ なめこ汁	ごはん 厚揚げのマヨネーズ焼き 梅干し おぼろの煮しめ おきたま汁	おべんとうの日 	コッパペン タンポポチキン ゆかり和え 大芋芋 わかめスープ	ごはん サバのみそ煮 冷しゃぶサラダ 卵豆腐のすまし汁	お弁当
おやつ		じゃこトースト	ベイクドポテト	人参ポッキー	おむすびにぎり	あじさいかん	ヨーグルト
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 おくらとトマトの おかか和え もやしのみそ汁	コーンラーメン するめサラダ コロコロ煮	ごはん あじの梅ししやぶ 五目きんぴら きゅうりの中華和え おくらのみそ汁	ごはん ピーマンの肉巻き ポテトサラダ はんぺん汁	ごはん 肉豆腐 おくらのごま和え 具だくさんみそ汁	運動会 (3～5歳児) お弁当
おやつ		ジャムトースト	わかめおにぎり	ポップコーン	お好み焼き	芋けんぴ	お菓子
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食		ごはん ごまのつくね焼き 春雨サラダ わかめと野菜の すまし汁	ごはん 厚揚げステーキ きゅうりの酢の物 五目煮豆 さつま芋のみそ汁	誕生会 	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが 塩っぺ和え なすのみそ汁	ごはん 豆腐のコンطر おさつサラダ すまし汁	お弁当
おやつ		いももち	きな粉トースト		黒ごまクッキー	焼きおにぎり	ヨーグルト
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
昼食		ごはん キッズマーボー かぼちゃサラダ ひじき煮	ごはん 魚の南蛮漬け 筑前煮 じゃが芋のみそ汁	きつねうどん もやしサラダ さつま芋の煮しめ	ごはん 手羽元の照り焼き あらめ煮 ねばねば和え キャベツのみそ汁	ドライカレー 和風サラダ 大芋じゃが芋 おくらのスープ	
おやつ		フルーツポンチ	ココア蒸しパン	じゃこおにぎり	大豆とごまのせんい	カルシウムラスク	

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつかます。