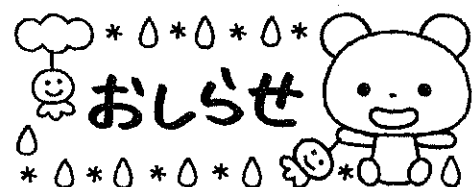


ごちそうだより

2025.6.1
ひらた西保育園

蒸し暑い日が増えてきましたね。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



今月のおべんとうの日は
10日(火)です。
よろしくお願いします。

～よく噛んで食べよう～

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？
保育園では、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、知能の発達にもつながります。噛みごたえのある食材を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

<かみかみメニュー>

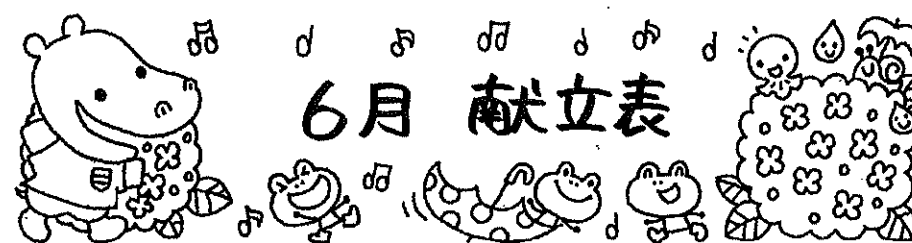
豚肉のロール巻き
～材料(幼児1人分)～

豚肉(ももスライス) 1枚
ごぼう 10g
人参 10g
こいししょうゆ 1g
みりん 1g



～作り方～

- ① ごぼうと人参をスティック状に切り、噛みごたえのある固さに茹でる。
- ② 豚肉を半分の長さになり、
①をのせ、巻いて調味料につけ、180℃のオーブンで15分くらい焼く。
※ フライパンで焼いても良いですよ。



	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食		ごはん 鶏のポテトサラダ 五目きんぴら かきたま汁	ごはん 手羽元の照り焼き じゃこサラダ じゃが芋のみそ汁	コーンラーメン さつま芋の煮しめ ブロッコリーの おかわり	ごはん 鶏の照り焼き 春雨サラダ もやしのみそ汁	ごはん 肉豆腐 ひじきのナムル きのこ汁	お弁当
おやつ		お好み焼き	あべ川団子	ゆかりおにぎり	ジャムトースト	さつま芋おにぎり	おかわり
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		ごはん 鶏の梅風味焼き ごぼうサラダ さつま芋のみそ汁	おべんとうの日 	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 和風サラダ なめこ汁	コッペパン ピーマンの肉詰め コロコロ煮 おくらスープ	ごはん 厚揚げステーキ かぼちゃサラダ わかめのみそ汁	お弁当
おやつ		ごはんのお餅	フライドポテト	ピザトースト	魚おにぎり	焼きそば	ゼリー
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 きゅうりの中華和え 卵豆腐のすまし汁	ごはん 豚肉のロール巻き ポテトサラダ 具だくさんみそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ おくらのごま和え はんぺん汁	ドライカレー アスパラサラダ 粉ふき芋 春雨スープ	ごはん サバのごま焼き 塩っぺ和え 豚汁	お弁当
おやつ		梅じゃこおにぎり	アップルマフィン	わかめおにぎり	ツナサンド	あじさいかん	せんべい
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食		ごはん 豚肉のしょうが焼き おさつサラダ すまし汁	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが なすのみそ汁	誕生会 梅じゃこごはん 鶏のコンソメスープ 納豆サラダ 大葉かぼちゃ そうめん汁	ごはん ごまのつくね焼き おくらとトマトの おかわり キャベツのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 豆菜サラダ かぼちゃの煮しめ	お弁当
おやつ		きな粉トースト	おかわりおにぎり	オレンジ ヨーグルトムース	ココア蒸しパン	昆布おにぎり	ゼリー
	29(日)	30(月)					
昼食		ごはん チーズ入りハンバーグ もやしサラダ おくらのみそ汁					
おやつ		ツナマヨおにぎり					

※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。(週に2～3回)