

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	月	ちらし寿司	豆腐とわかめの味噌汁 グレープフルーツ ナスとピーマンの豚肉旨照りあん	牛乳 ビスケット	お茶 ★クイックピザ
2	火	アスパラごはん	水菜と焼きふのすまし汁 3色野菜ゴマ和え はんぺんのツナマヨはさみ揚げ	麦茶 えびせん	プリン
3	水	ケロちゃんロール (ポテサラ)	レタスと玉ねぎのスープ あじさいミルクゼリー キャベツとベーコンのソテー	リンゴジュース プリッツ	牛乳★ライス しゅうまい
4	木	ちゃんぽん風 ラーメン	ニラ玉 バナナ	牛乳 ふがし	グレープジュース ★フランクフルト
5	金	ハヤシライス	しらすとシャキシャキ野菜の和風サラダ チーズ	カルピス せんべい	紅茶★マーマ レードマフィン
6	土	たまごサンド	牛乳 くだもの	おやつ	
8	月	ひじきごはん	ワンタンスープ 春雨バンサンスー 白身魚のチリソース和え	牛乳 ソフトクリーム	リンゴジュース ★ジャマポテパン
9	火	ピーターパン ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁 親子煮 人参サラダ	ヤクルト 小魚	ゼリー
10	水	食パンマンと バタコさん	ミネストローネ コーンとピーマンのソテー アスパラとウィンナーのお豆腐グラタン	お茶 えびせん	牛乳 ★パリパリバナ
11	木	新玉ねぎとベーコン の和風スパゲティ	きゅうりとカニカマのスープ 野菜スティック ブルーベリーヨーグルト	牛乳 玉子ボーロ	麦茶 ★おいなりさん
12	金	鮭わかめごはん	青菜とたまごのすまし汁 じゃがいも酢豚 オレンジ	グレープジュース せんべい	牛乳★ビスケット ブラウニー
13	土	マヨコーントースト	牛乳 バナナ	おやつ	
15	月	そばろバーグ丼	大根といんげんの味噌汁 ミニゼリー 蒸しキャベツともやしのツナおかか和え	カルピス プリッツ	お茶 ★ミルクずもち
16	火	ミッフィーちゃん ごはん	そうめんの白だしスープ 新玉タルタルチキン ピーマンの塩昆布炒め (キャベツ)	リンゴジュース 小魚	ヨーグルト
17	水	黒糖ロール	レタスとコーンのスープ ポークビーンズ メロン	麦茶 ふがし	牛乳 ★みたらし団子
18	木	ナスと豚肉の 田舎うどん	笹かまの天ぷら バナナ	牛乳 玉子ボーロ	★2色寒天
19	金	かたつむり ごはん	ちくわと水菜のすまし汁 松風ミートローフ あじさいポテサラ	ヤクルト えびせん	紅茶 ★ブルーベ リーチーズケーキ
20	土	ホットドッグ	牛乳 オレンジ	おやつ	
22	月	じゃこと青菜の ごはん	豚汁 きゅうりのお醤油ピクルス 和風マーボー豆腐 いちごヨーグルト	牛乳 ソフトクリーム	リンゴジュース ★じゃがバター
23	火	チャーハン	わかめとネギのごまスープ はんぺんのワンタン揚げ ニラとハムのナムル	ヤクルト せんべい	ゼリー
24	水	ナポリタン 焼きそば	春雨スープ ミニキッシュ かぼちゃサラダ	グレープジュース 小魚	牛乳 ★ゆでもろこし
25	木	照り焼きチキン サンド	かにかまとレタスのスープ チリチーズポテト風 バナナ	牛乳 プリッツ	麦茶 ★豆乳 きなこプリン
26	金	ポークカレー	玉ねぎとキャベツのスクランブルエッグ チーズ	お茶 えびせん	牛乳 ★かえる蒸しパン
27	土	ピザトースト	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
29	月	ふりかけごはん	ナスと厚揚げの味噌汁 ツナじゃが 青菜とハムの塩ダレ煮	カルピス プリッツ	アイスティ★ キャラメルラスク
30	火	スパイシー ピラフ	トマトとキャベツのスープ 鶏からマヨソース もやしとピーマンのソテー	リンゴジュース クッキー	ヨーグルト



ベジバーランチ

- 材料(4人分)●
- ⑦ (豚肉 400g 酒 少々)
 - ① 玉ねぎ(すりおろし) 200g 酒 大3
 - ④ しょうゆ 大3 みりん 大1と1/3 水 大3
 - 砂糖 小1 にんにく(すりおろし) 一片
 - コーン 160g バター 少々 ごはん2合
 - いんげん 5本 鶏ガラスープの素 少々

- 作り方●
- ①ご飯は鶏ガラで味付けして、あまり濃すぎないくらい
 - ②玉ねぎをすりおろし、お水と一緒に煮る(水100ccくらい) 甘くなるまで煮て水分を飛ばす。
 - ③②と④のたれを火にかける。
 - ④⑦を油でいためる。
 - ⑤コーンをバターでいためる。いんげんは小口切りにしてゆでておく。
 - ⑥お皿にご飯をのせ④のお肉をごはんの周りにちらし③のたれをかける。
 - ⑦ご飯の上に⑤のコーンといんげんをのせる。

今日の献立メモ

6月1日は「世界牛乳の日」。日本でも6月は「牛乳月間」とされています。そこで今月は牛乳についてのお話です。毎日の食事やおやつに取り入れている牛乳ですが、子どもたちの成長や大人たちの体調を支えてくれる栄養がたくさん詰まっています。牛乳には炭水化物・たんぱく質・資質の三大栄養素に加え、日本人に不足しがちなカルシウムやビタミン B2が含まれています。カルシウムは野菜や小魚にもありますが、牛乳のカルシウムの吸収率がダントツです。日本で飲まれている牛乳の多くは白と黒のまだら模様特徴のホルスタイン種という乳牛の乳で、一頭は出産後およそ300日間乳を出し、その量は1リットルパック約8000本分にもなるそうです。このように牛乳は家族みんなの健康を支える心強い味方ですが、鉄分やビタミンCは少なめです。大豆製品や野菜、果物と組み合わせて毎日の食事に無理なく取り入れていきたいですね。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は茂木です。

※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

梅雨の季節となりましたが、じゃがいもや夏の野菜がおいしくなる季節でもありますね。献立にも梅雨や夏を感じられるメニューをたくさん取り入れたので楽しみにしてください。給食の先生より