



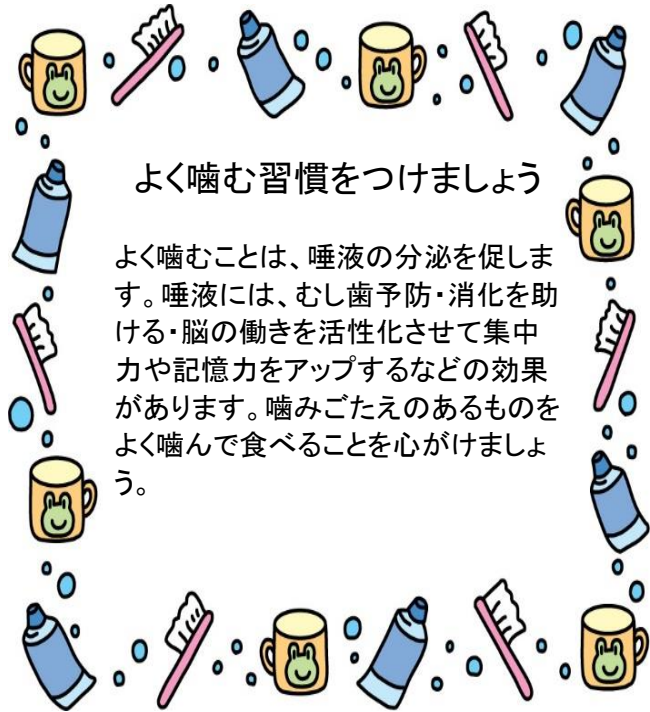
6月 給食だより



令和2年5月25日発行

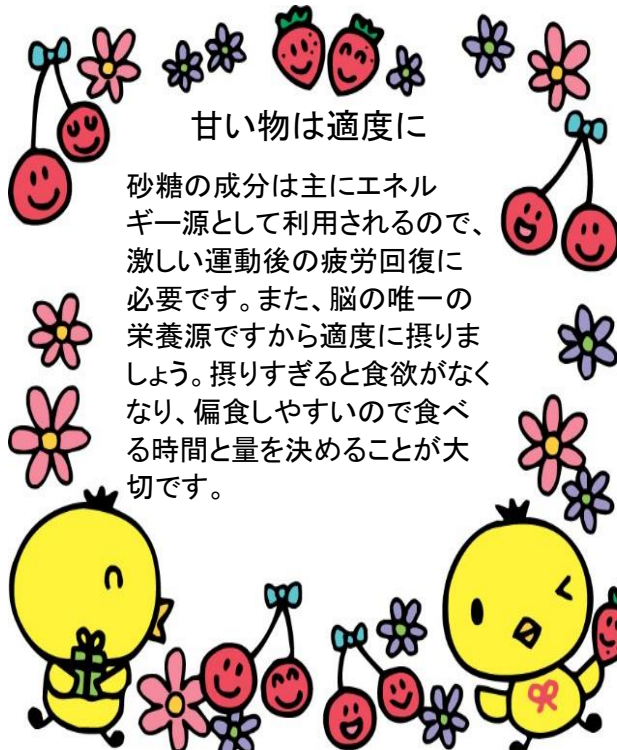
幼保連携型 市場こども園 62-2044

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割について知ること、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。

【根菜ハンバーグ】

《材料》	
鶏ミンチ	…300g
木綿豆腐	…250g
玉ねぎ	…200g
れんこん	…50g
ごぼう	…50g
人参	…60g
卵	…1/2～1個
パン粉	…15g
しょうゆ	…15g
塩	…2g
ピザ用チーズ	…60g

《作り方》	
①豆腐はザルに上げ、水切りしておく	
②ごぼう、玉ねぎ、れんこん、人参はみじん切りにし、炒める	
③鶏ミンチを粘りが出るまでこね、豆腐を崩しながら加え、②と卵、パン粉、しょうゆ、塩を加えさらにこねる	
④天板にクッキングシートを敷き、③を形成してのせ180℃で15分焼く	
⑤焼けたらチーズをのせ、160℃に下げて5分焼く	

畑の玉ねぎが収穫時期を迎えました。6月3日のカレーにたっぷりに入れて使いたいと思います。

6月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	月		ピカタ・ミニトマト・くだもの スパゲッティサラダ・ブロッコリー		豚肉・卵・小麦粉・ミニトマト・ブロッコリー スパゲッティ・人参・きゅうり・ハム	
2	火	お話し会	こうや豆腐のオランダに・くだもの こまつなとひじきのあえもの	きなこトースト	豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉・ 小松菜・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま・パン・きなこ・マーガリン	
3	水	歯科検診	コーンカレー・くだもの キャベツサラダ・ゆでたまご		合挽ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・カレールー 福神漬・キャベツ・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・卵	
4	木		さかなのしおやき・くだもの うのはな・のりのつくだに	ヨーグルト	鮭・豚肉・おから・ちくわ・油揚げ・人参・干し椎茸・大根 ごぼう・板こんにやく・青ねぎスキムミルク・いちごジャム	
5	金	和太鼓	こんさいハンバーグ・くだもの にんじんグラッセ・キャベツ・ミニトマト	いちごむしパン	鶏ひき肉・豆腐・ごぼう・玉ねぎ・れんこん・人参・卵・チーズ バター・キャベツ・ミニトマト・小麦粉・ベーキングパウダー・いちご	
6	土		ぶたじる くだもの キャベツのソテー		豚肉・大根・人参・さつま芋・豆腐・板こんにやく・ちくわ・青ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	※白ご飯は いりません
7	日					
8	月		すぶた・くだもの えのきとわかめのちゅうかあえ		豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸・パイン缶 土生姜・わかめ・玉ねぎ・コーン・えのき・ごま	
9	火		とりのからあげ くだもの ポテトサラダ・トマト	カルピスゼリー	鶏肉・片栗粉・土生姜・じゃがいも・人参 きゅうり・ハム・卵・マヨネーズ・カルピス・寒天	
10	水	体操教室	さかなのやさいあんかけ・くだもの こまつなとひじきのあえもの	ちんすこう	メルルーサー・人参・玉ねぎ・しめじ・筍・干し椎茸・ピーマン 小松菜・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま・小麦粉・ラード・砂糖・黒ゴマ	
11	木		ぶたにくのみそいため・くだもの はるさめのすのもの		豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・しいたけ 春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム・ごま	
12	金		とうふのマヨネーズやき・くだも きんぴらごぼう	リッツサンド	木綿豆腐・人参・ツナ缶・コーン・青ねぎ・マヨネーズ・小麦粉・ごま油・生姜 豚肉・ごぼう・れんこん・糸こんにやく・いんげん・ごま・リッツ・いちごジャム	
13	土		チャーハン くだもの やさいスープ・チーズ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・青ねぎ キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・ウインナー・チーズ	※白ご飯は いりません
14	日					
15	月	茶道教室	マーボー豆腐・くだもの ちゅうかサラダ		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜・青ねぎ 片栗粉・キャベツ・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ごま	
16	火	誕生会	チキンライス・ゼリー・くだもの サラダ・フライドポテト	クレープ	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・ケチャップ・じゃがいも キャベツ・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・小麦粉・卵・牛乳	※3～5歳児は お米70g持参
17	水		はっぼうさい・くだもの ゆでたまご・あじつけのり	りんごゼリー	豚肉・イカ・むきえび・人参・玉ねぎ・白菜・しいたけ・チンゲン菜 筍・片栗粉・卵・味つけのり・りんごジュース・寒天	
18	木	避難訓練	ごもくまめに くだもの ちくわのいそべあげ		鶏肉・大豆・大根・人参・板こんにやく・ごぼう・れんこん・筍・ちくわ 干し椎茸・厚揚げ・いんげん・ちくわ・小麦粉・片栗粉・卵・青のり	
19	金	ECC	にくだんご・くだもの きのこサラダ	ヨーグルト	豚ひき肉・卵・青ねぎ・土生姜・片栗粉・キャベツ・人参 わかめ・えのき・しめじ・ベーコン・レモン汁・スキムミルク	
20	土		スパゲッティ くだもの ポパイサラダ		スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ マッシュルーム・トマトケチャップ・ほうれん草・卵・ハム・マヨネーズ	※白ご飯は いりません
21	日					
22	月	ちやいんど すてつぷ (4・5歳児)	さかなのごまやき・くだもの きりぼしだいこんに	ごまクッキー	鯖・ごま・豚肉・切干大根・人参・たけのこ・干し椎茸・糸こんにやく・油揚げ いんげん・ちくわ・小麦粉・アーモンド・砂糖・牛乳・バター・ごま・ベーキングパウダー	
23	火		すきやきふうに・くだもの ゆでたまご・あじつけのり		牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく 焼き麩・焼き豆腐・青ねぎ・えのき・もやし・卵・あじつけのり	
24	水	体操教室	こまつなごやき くだもの ブロッコリーのおかかあえ	チーズケーキ	合挽ミンチ・豆腐・人参・むきえび・玉ねぎ・干し椎茸・青ねぎ・卵・ひじき ブロッコリー・花かつおクリームチーズ・生クリーム・小麦粉・砂糖・卵・バター・レモン	
25	木		にくじゃが くだもの きゅうりのすのもの	ヨーグルト	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・いんげん きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん・スキムミルク・ブルーベリージャム	
26	金		ひとくちカツ くだもの マセドアンサラダ		豚肉・小麦粉・卵・パン粉・さつまいも・人参・きゅうり チーズ・ハム・マヨネーズ・ヨーグルト・スキムミルク	
27	土		やきそば くだもの みそしる ウインナー		豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ ピーマン・花かつお・豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ・ウインナー	※白ご飯は いりません
28	日					
29	月		マーレードチキン・くだもの ちんげんさいのソテー・チーズ		鶏肉・マーレード チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	
30	火	和太鼓	エッグロクック くだもの ハムサラダ ミニトマト	わらびもち	合挽ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・卵・小麦粉・パン粉・ミニトマト キャベツ・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・わらび餅粉・きなこ	

