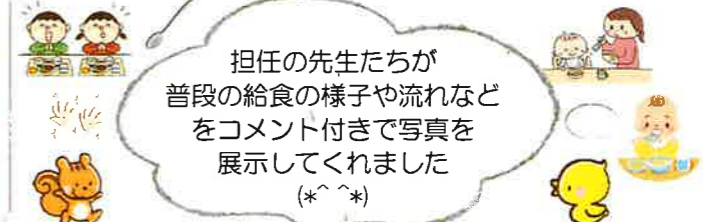




日	火	水	木	金	土
					1 牛乳
		予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。		9時のおやつ(未満児のみ) 献立	親子うどん 果物
				3時のおやつ	菓子
3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳
すき焼き卵 トマトと胡瓜の スタミナ漬け 果物 お豆腐ブラウニー	大豆入り ひじきの油炒め 南瓜サラダ かえり炒め トマト オレンジゼリー	厚揚げの肉みそ煮 野菜のナムル 果物 ウインナーとチーズの蒸しパン	魚のコーンマヨ焼き 切干大根の 焼きそば風 レタス トマト 和風スパゲッティ	夏野菜カレーライス 野菜のゆかり和え 果物 ジャムサンド	卵と豚肉の中華丼 果物 菓子
10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳
豚肉とナスの みそ炒め スパゲッティサラダ トマト ホットケーキ	ウインナー入り卵焼き 切干大根の煮物 果物 みたらし団子	豆腐の五目煮 青菜のごま和え 果物 ピザトースト	魚の南蛮漬け オクラの和え物 果物 わかめおにぎり	鶏肉のマーレード焼き ひじきの華風和え レタス トマト ココア蒸しパン	お好み焼き 果物 菓子
17	18	19	20	21	22
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
海の日	親子焼き ねばねば和え レタス トマト じゃが丸くん	レバーの甘辛煮 春雨サラダ 果物 焼き大福	魚の香草パン粉焼き 野菜ソテー レタス トマト もちもち南瓜ケーキ	チリコンカン 青菜のおかか和え 果物 チーズサブレ	夕涼み会
24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳
高野豆腐の卵とし 南瓜の甘煮 ししゃも 果物 竹輪の磯辺揚げ	焼き肉風 ひじきサラダ トマト 豆乳もち	炒り卵の ミートソースかけ ツナとオクラのゴマみそ和え 果物 塩パニナトースト	豚肉の生姜焼き 切昆布の当座煮 レタス トマト 黒糖アガラサー	煮魚 春雨の酢の物 果物 お菓子	サンドイッチ 果物 菓子・チーズ
31 牛乳					
麻婆豆腐 ごまじゃこサラダ トマト チョコチップスコーン					

保育参観(試食会)ご参加いただき、ありがとうございました!

6/3(土)の保育参観はいかがでしたか?試食会に、ご参加いただきありがとうございました。ひよこぐみさん・りすぐみさんの保護者の方々には、子どもたちがいつも食べている給食を試食していただき、試食メニューについてや普段の給食で使用しているお皿とスプーンについても少しお話させていただきました。



担任の先生たちが
普段の給食の様子や流れなど
をコメント付きで写真を
展示してくれました
(*~*)



実際に食べている給食の量は、水曜日にりすぐみの量・うさぎぐみの量を交互に
玄関に展示していますので、覗いてみてください。試食メニューについてや、
ほかの給食・おやつメニューで気になるものお家でつくってみたいメニューが
あればレシピをお渡しすることもできるのでお気軽にお声がけください☆

「おいしかった」という言葉をたくさんいただき、
うれしく思います。お忙しい中ありがとうございました。

こまめに水分補給をしよう!

乳幼児期は、まだ消化機能や肝臓、腎臓などが未熟なため身体に負担をかけない
飲み物で水分補給しましょう。一度に大量に摂らず、寝る前や起きた後・お風呂
に入る前後・運動する前後など汗をかきそうな時の前後に水分をとるようにしま
しょう。

また、ジュースや清涼飲料水・アイスなどは糖分のとり
すぎとなり、食欲低下や疲れやすくなる原因となるので、
注意が必要です。食事からも水分を摂ることができます。
汁物や水分の多い野菜などをメニューに取り入れてみて
ください。きゅうり・トマト・スイカの
夏野菜などの旬の食材がおすすめです☆



レシピ レバーの甘辛煮

園提供メニュー

作り方

材料 (こども4人分)	
鶏レバー	120g
牛肉	80g
人参	40g
ニラ	40g
玉ねぎ	80g
ごぼう	80g
コンニャク	80g
にんにく	
生姜	
油	適量
砂糖	8g
醤油	12g

- ① 鶏レバーは、よく洗い食べやすい大きさに切ってからゆでる。
(牛乳に20分ほどつけて洗っても、臭みはとれます。)
- ② 人参、ニラ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ ごぼうは乱切り、こんにゃくは下茹でし食べやすい大きさに切る。
- ④ ニンニクと生姜は、みじん切りにし油で炒める。
- ⑤ ④に ③→牛肉→②→①の順に炒め、砂糖と醤油を入れ煮込む。

※味をみて調味料をたしてください。

このレシピは、こどもの分量4人分です。
お家で作るときは、目安として2倍~3倍にしてください。

