

日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)
1	火	ごはん	ししゃもサクサク揚げ 長芋和風サラダ* みそ汁(エノキ・玉ネギ・小松菜) パナナ	♥わかめパスタ	507	15.1	16.1	1.7
2	水	ごはん	パスタオムレツ 大豆とハムのサラダ* 豚汁 一口ゼリー	♥カルピスみかんゼリー	515	20.9	18.3	2.1
3	木	スパゲッティ	スパゲッティカレーソース アスパラサラダ* カルピスポンチ	♥おかかおにぎり	514	18.6	12.9	1.7
4	金	ごはん	チキンカツリー 三色ポテト レタスのスープ	市販のお菓子	508	19.6	14.6	2.3
7	月	七夕ごはん	星のハンバーグ わかめの梅ドレッシングサラダ* そうめん汁 すいか	七夕ゼリー	511	18.1	13.7	2.3
8	火	ごはん	豆腐のまさご揚げ ゴマ和え みそ汁(じゃが芋・玉ネギ・小松菜) 一口ゼリー	とうもろこし牛乳	513	22.1	15.8	1.8
9	水	ロールパン	白身魚チーズパン粉焼き ひじきと蓮根サラダ* 豆乳クラムチャウダー パナナ	♥五平もち	511	23.9	17.4	3.3
10	木	ごはん	肉と野菜の味噌炒め ブロccoli甘酢和え 豆腐のスープ	♥メロンパントースト牛乳	509	19.6	16.9	2.1
11	金	ごはん	ハヤシライス ロースハムサラダ* 野菜スープ オレンジ	市販のお菓子牛乳	512	14.7	13.4	2.6
14	月	ごはん	ぎせい豆腐 ほうれん草サラダ* みそ汁(大根・玉ネギ・ワカメ) パナナ	♥マシュマロサンド牛乳	520	17.1	18.1	1.8
15	火	ごはん	メカジキマトソース パインの酢の物 ニラたまスープ	♥豆腐ドーナツ牛乳	511	21.0	18.1	1.9
16	水	ごはん	七味焼き ごま味噌ブロッコリー みそ汁(麩・玉ネギ・キャベツ) オレンジ	♥フレンチトースト牛乳	534	26.9	15.8	2.1
17	木	わかめごはん	はんぺんフライ 三色おひたし 冬瓜のスープ 一口ゼリー	♥コーンフレークおこし	514	15.6	12.7	2.0
18	金	ごはん	麻婆豆腐 中華風サラダ* チンゲン菜と卵のスープ パナナ	市販のお菓子牛乳	528	23.0	17.6	2.1
21	月	ごはん	🌸 海の日					
22	火	ごはん	鶏の唐揚げネギソース トマトサラダ のっぺい汁	♥水ようかん牛乳	507	19.3	18.7	1.9
23	水	ごはん	ポークカレー 三色パリパリサラダ* ABCスープ ゼリー	♥フルーツケーキジョア	526	16.2	13.6	2.9
24	木	ごはん	五目炒り豆腐 ほうれん草磯香和え みそ汁(さつまいも・玉ネギ・ワカメ) パナナ	♥チーズまんじゅう	515	20.4	16.9	1.7
25	金	ごはん	鶏丼 あげぼの和え かきたま汁 オレンジ	市販のお菓子	509	20.0	14.6	2.1
28	月	ごはん	きのこ入りぎょうざ風丼 春雨サラダ* 中華風コーンスープ	♥たこ焼き風ポテト牛乳	510	20.3	19.0	2.9
29	火	かけうどん	夏野菜のかき揚げ 棒々鶏サラダ* パナナ	♥ゆかりおにぎり牛乳	507	17.7	11.8	2.4
30	水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き パンプキンサラダカレー味 オニオンスープ 一口ゼリー	♥わらびもち風黒糖ゼリー牛乳	509	19.1	16.7	1.7
31	木	ごはん	タンダーフィッシュ ひじきの煮物 呉汁 パナナ	♥フルーチェ	508	17.4	15.9	1.7

※様々な感染症等の影響で献立が急遽変更となる場合があります。その際には、ルクミーでお知らせ致します。

ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。

※クッキング活動はその時々での感染症等の感染状況により、変更及び中止になる場合があります。



野菜の収穫

たいよう組さんが育てている野菜の収穫が始まりました。ミニトマト・きゅうり・なす・じゃが芋など・・・大喜びで収穫し給食室へ『あらってください。おねがいします』と持ってくる時の表情は誇らしげでとてもかわいいです。

ミニトマトは生食・マリネ。きゅうりは塩もみ・マヨネーズ・中華漬けなど。じゃが芋のポテトチップスは特に大喜びでした。これから収穫する分はどんな味付けで食べようかなあと考えながらまだまだこれから収穫できそうな野菜のお世話にはりきって取り組んでいます。



ミニトマトは『切らないで食べたい!』という声がありますが、園では誤嚥防止のため必ず切って食べることにしています。みんなのそのまま食べたい気持ちはよくわかるのですが...

【メニュー紹介】

飛鳥汁



(材料)

白菜(1cm)	42.0g
玉ねぎ(薄切り)	28.0g
にんじん(1/4切り)	22.5g
ごぼう(半月切り)	14.0g
えのき(1cm長さ)	14.0g
長ねぎ(小口切り)	14.0g
豆腐(角切り)	28.0g
鶏ムネコ	42.0g
水	275.0g
鶏ガラスープの素	5.5g
味噌	28.0g
牛乳	175.0g

園児5人分

(つくり方)

- ①ごぼうはカットして軽く水にさらしてから水気をきっておく
 - ②ごぼうを炒め、次に肉を炒める。残りの野菜を加える
 - ③加水しあくをとり、鶏ガラスープの素を加える
 - ④野菜が煮えたら豆腐を加え、牛乳と味噌を加え沸騰しないように火加減に注意しながら味を整える
- ♪ 牛乳を加えることでまろやかな味になります。具に味がしみこむように、だしで具を煮てから最後に牛乳を加えるのがポイントです。



