

日曜日	10時のおやつ	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	お菓子牛乳	ごはん	白身魚サクサク揚げ 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	483	18.2	13.9	1.1
2水	お菓子牛乳	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	492	19.9	18.0	1.8
3木	お菓子牛乳	スパゲッティー	スパゲッティーカレーソース アスパラサラダ* カルピスポンチ	♥おかかおにぎり	491	18.1	13.6	1.4
4金	お菓子牛乳	ごはん	チキンカチャリ 三色ポテト レタスのスープ	市販のお菓子	486	18.9	15.0	1.9
7月	お菓子牛乳	セタごはん	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	セタゼリー	489	17.7	14.3	2.0
8火	お菓子牛乳	ごはん	豆腐のまきご揚げ 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	490	20.9	15.9	1.5
9水	お菓子牛乳	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* 豆乳グラムチャウダー パナナ	♥五平もち	489	22.3	17.2	2.7
10木	お菓子牛乳	ごはん	肉と野菜の味噌炒め ブロッコリー甘酢和え 豆腐のスープ	♥メロンパントースト牛乳	486	18.9	16.8	1.8
11金	お菓子牛乳	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	489	14.9	14.0	2.2
14月	お菓子牛乳	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	496	16.9	17.8	1.5
15火	お菓子牛乳	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	488	20.0	17.8	1.6
16水	お菓子牛乳	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	507	24.8	16.0	1.8
17木	お菓子牛乳	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	491	15.7	13.4	1.7
18金	お菓子牛乳	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	502	21.6	17.3	1.8
21月	お菓子牛乳	ごはん	🌸 海の日					
22火	お菓子牛乳	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	485	18.6	18.2	1.6
23水	お菓子牛乳	ごはん	ポークカレー 三色バリバリサラダ* ABCスープ ゼリー	♥フルーツケーキジョブ	501	16.2	14.2	2.4
24木	お菓子牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 ほうれん草磯香和え みそ汁(さつま芋・玉ネギ・ワカメ) パナナ	♥チーズまんじゅう	486	17.1	16.0	1.5
25金	お菓子牛乳	ごはん	鶏丼 あけぼの和え かきたま汁 オレンジ	市販のお菓子	487	19.2	14.9	1.8
28月	お菓子牛乳	ごはん	きのこ入りぎょうざ風丼 春雨サラダ* 中華風コンスープ	♥たこ焼き風ポテト牛乳	488	19.4	18.5	2.4
29火	お菓子牛乳	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	485	17.4	12.8	2.0
30水	お菓子牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き パンプキンサラタカレー味 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	487	18.5	16.7	1.4
31木	お菓子牛乳	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	445	19.1	10.8	1.4

※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。



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』と持ってくるとき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・マリネ・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】

(材料)

白菜(1cm)	42.0g
玉ねぎ(薄切り)	28.0g
にんじん(1cm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
鶏ムネ肉	42.0g
水	275.0g
鶏ガラスープの素	5.5g
味噌	28.0g
牛乳	175.0g

飛鳥汁

(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、だして具を煮てから最後に牛乳を加えるのがポイント♪



