



給食だより



梅雨の季節がやってきました。食べ物にカビが生えやすくなったり、食中毒が起こりやすくなる季節なので調理した物は出来るだけすぐに食べることが大切です。寒暖の差で体調を崩さないよう元気に夏を迎えましょう！



6月が旬の食材

ピーマン「bell pepper」(ベル ペパー)



とうがらしの仲間、甘味があり、楕円形のものがピーマンと呼ばれています。緑色のピーマンは、未熟なうちに収穫したものです。樹で完熟させたものが赤ピーマンで、甘みが強くなり、ビタミンCやカロテンの量も倍増します。

ピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミそばかすの予防に役立ちます。また、β-カロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、免疫力アップやがん予防にも効果的です。β-カロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるので、炒め物やマリネにするとよいでしょう。

給食レシピ紹介

キャベツとりんごのマリネ

●材料(幼児1人分)

- ・キャベツ…25g
- ・きゅうり…8g
- ・りんご…8g
- ・レーズン…1g
- ☆酢…1.5g
- ☆砂糖…1.5g
- ☆塩・こしょう…少々

●作り方

- ①キャベツはざく切り、りんごは皮付きのまま薄切りにします。
- ②きゅうりを薄切りにし、塩もみをします。
- ③鍋にお湯を沸かし、キャベツをさっと茹でます。
- ④水気をしっかりきった②③とりんご・レーズンをボウルに入れ、☆の調味料を加えて混ぜます。
- ⑤冷蔵庫でしばらく冷やしたら完成です。



「今月の世界メニュー」



6月19日にご提供

・ルーローハン



・ルーローハン

ルーローハン(魯肉飯)は、台湾を代表するグルメの1つです。甘辛い醤油ベースの煮込み豚肉を、ほかほかのご飯にたっぷりかけた家庭料理です。その柔らかい豚肉と濃厚なタレがご飯との相性抜群で、台湾旅行で食べたいローカルフードとして人気があります。

台湾では「滷肉飯」と表記されていることもあり、滷肉飯の「滷」には「醤油で甘辛く味付けた」という意味があります。





献立表



げつようび 2日	かようび 3日	すいようび 4日	もくようび 5日	きんようび 6日
マーボー丼 キャベツの大豆サラダ 牛乳	ごはん 厚揚げと豚肉の甘辛炒め 三色ナムル 豆乳スープ	ごはん たらの磯部揚げ (キャベツのゆかり和え) 春雨の五目炒め みそ汁	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き (ナポリタン) じゃがいもとソーセージのカレー炒め 洋風スープ	五目うどん かき揚げ 花野菜のごまドレ和え
エネルギー 571 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 19.9 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 407 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 395 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 8.2 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 425 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 359 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 49.3 g 食塩相当量 1.2 g
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん さばの味噌煮 (がんもどき・人参) れんこんのおかか炒め すまし汁	ごはん 照り焼き肉団子 (スナッペン・人参) 青梗菜とツナの和え物 豆乳スープ	中華丼 ブロッコリーの黒ごま和え オレンジゼリー	黒糖食パン ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダパンネ 牛乳	【予定】 園外保育『万博』
エネルギー 448 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 408 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 408 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 4.1 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 476 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 60.1 g 食塩相当量 3.2 g	
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ すまし汁	ごはん 中華風ローストチキン (かぼちゃ・人参) ビーフン わかめスープ	食パン(リンゴジャム) かれのいポテト焼 (ブロッコリー・人参) キャベツのチーズ炒め 洋風スープ	ルーローハン 春雨サラダ 牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとりんごのサラダ フルーツヨーグルト
エネルギー 398 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 66.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 466 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 293 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 5.5 g 炭水化物 44.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 561 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 80.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 371 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 7.7 g 炭水化物 61.6 g 食塩相当量 0.6 g
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん たらのバターしょうゆ焼き (枝豆チーズ炒め) キャベツのマリネ 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ちくわと小松菜のおかか和え みそ汁	ごはん さわらの味噌マヨ焼き (青梗菜のごま和え) 海藻サラダ すまし汁	コッペパン グリルチキン(きのこクリームソース) ほうれん草のソテー 洋風スープ	カレー ブロッコリーとひじきのマヨサラダ あじさいゼリー
エネルギー 502 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 374 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 4.2 g 炭水化物 66.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 364 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 6.8 g 炭水化物 60.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 409 kcal タンパク質 17.0 g 脂質 21.9 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 459 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 82.9 g 食塩相当量 1.2 g
30日	今月の世界メニューは台湾です！			旬の野菜はピーマンです！
焼き鳥丼 はりはり漬け すまし汁	台湾語でおはようは 早安 ザオアン			
エネルギー 450 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 68.8 g 食塩相当量 1.3 g				

仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。