

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	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
571 kcal	20.7 g	19.9 g	77.3 g	1.3 g	407 kcal	14.4 g	9.3 g	66.4 g	2.0 g	395 kcal	15.1 g	8.2 g	65.2 g	2.1 g	425 kcal	17.2 g	19.2 g	45.9 g	1.6 g	359 kcal	10.8 g	13.2 g	49.3 g	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 (スナッペンどう・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					ごはん あじの蒲焼 (里芋の煮物) おくらの生姜和え みそ汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448 kcal	14.6 g	13.4 g	67.3 g	2.3 g	408 kcal	11.5 g	8.0 g	72.5 g	2.6 g	408 kcal	12.9 g	4.1 g	79.9 g	0.9 g	476 kcal	21.3 g	16.7 g	60.1 g	3.2 g	369 kcal	15.0 g	3.6 g	69.2 g	2.5 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) かれいのポテト焼 (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 キャベツとリンゴのサラダ フルーツヨーグルト				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
398 kcal	14.3 g	8.5 g	66.1 g	1.4 g	466 kcal	17.3 g	13.9 g	67.9 g	1.3 g	293 kcal	16.1 g	5.5 g	44.8 g	1.6 g	561 kcal	23.3 g	16.2 g	80.5 g	1.3 g	371 kcal	13.8 g	7.7 g	61.6 g	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	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
502 kcal	22.3 g	14.1 g	71.5 g	0.9 g	374 kcal	17.8 g	4.2 g	66.3 g	2.0 g	364 kcal	14.9 g	6.8 g	60.8 g	2.1 g	409 kcal	17.0 g	21.9 g	36.0 g	1.7 g	459 kcal	11.6 g	9.0 g	82.9 g	1.2 g
30日																								
焼き鳥丼 はりはり漬け すまし汁					今月の世界メニューは 台湾 です！ 台湾語でおはようは 早安 ザオアン					旬の野菜は ピーマン です！														
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量						エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量						エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450 kcal	16.0 g	10.6 g	68.8 g	1.3 g						364 kcal	14.9 g	6.8 g	60.8 g	2.1 g						409 kcal	17.0 g	21.9 g	36.0 g	1.7 g



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。

