



水田幼児園6月献立表

R7・5・30



6月は「食育月間」です

日	曜	未満児10時おやつ	給食	3時のおやつ
2	月	ウエハース 牛乳	ドライカレー・ブロッコリーしらす和え・チーズ	黒糖ふくれ 牛乳
3	火	えびせん 牛乳	揚げしゅうまい・春雨サラダ・みそ汁	フルーツヨーグルト
4	水	ビスケット 牛乳	スパニッシュオムレツ・納豆和え・梅とセロリのスープ	五目チャーハン お茶
5	木	米せんべい 牛乳	魚の蒲焼き・小松菜サラダ・みそ汁	一口ゼリー・ビスケット 牛乳
6	金	クッキー 牛乳	焼肉・野菜炒め・わかめスープ	ポテトスナック 牛乳
7	土	飲むヨーグルト	運動会	
9	月	米せんべい 牛乳	ちゃんこ・ひじき煮・ふりかけ	ヨーグルト・ビスケット
10	火	卵ボーロ 牛乳	麻婆豆腐・胡瓜の昆布和え・チーズ	あべかわマカロニ 牛乳
11	水	カルシウム煎餅 牛乳	八宝菜・ごぼう煮・バナナ	ツナ昆布ごはん お茶
12	木	チーズ 牛乳	魚のみぞれ煮・鮎ブロッコリーのゴマみそマヨネーズ和え・すまし汁	フルーツコーンフレーク
13	金	米せんべい 牛乳	ハヤシライス・温野菜・チーズ	クッキー 牛乳
14	土	りんごジュース	パン・野菜スープ・オレンジ	せんべい お茶
16	月	ウエハース 牛乳	ニラともやしの卵とじ・小松菜煮びたし・みそ汁	アップルサンド 牛乳
17	火	飲むヨーグルト	お誕生会(チキンライス・鮎ささみレモン・温野菜・牛乳)	ビスケット 牛乳
18	水	バナナ 牛乳	筑前煮・酢の物・すまし汁	紫陽花ヨーグルト
19	木	米せんべい 牛乳	肉野菜炒め・ひじき煮・すまし汁	煮豆・せんべい 牛乳
20	金	卵ボーロ 牛乳	カレー・ワカメとコーンのソテー・チーズ	バームクーヘン・飲むヨーグルト
21	土	飲むヨーグルト	パン・ミネストローネ・バナナ	ポテトスナック お茶
23	月	チーズ 牛乳	ちゃんぽん・鮎ほねほねふりかけ・オレンジ	黄粉飴・かんぱん 牛乳
24	火	クッキー 牛乳	鮎厚揚げそぼろあんかけ・春雨サラダ・みそ汁	丸ボーロ 牛乳
25	水	米せんべい 牛乳	すき焼き風煮・すまし汁・バナナ	プリン・クラッカー
26	木	ウエハース 牛乳	魚のトマトソース・しそスパゲティ・ミルクスープ	ビスケット 牛乳
27	金	卵ボーロ 牛乳	高野豆腐と小松菜の煮物・ツナと葱の炒り卵・みそ汁	人参としらすご飯 お茶
28	土	飲むヨーグルト	牛丼・チーズ・野菜ジュース	クリームパン お茶
30	月	米せんべい 牛乳	豚の生姜焼き・春雨スープ・バナナ	ゼリー・ビスケット

食事はコミュニケーションの時間でもあります
楽しく食べることが何よりも大切です

家庭での食育は、一緒に食卓を囲むことから
始められます

一日の出来事など会話しながら
食事が出来ると良いですね



今月の鮎メニューレシピ・ほねほね ふりかけ

材料(1人分)

かえり煮干し・・・0.5g 焼きするめ・・・0.5g

かみかみ昆布・・・0.3g 鰹糸削り・・・0.3g

いりごま・・・0.3g



■ 三温糖・・・0.4g しょうゆ・・・0.4g

みりん・・・0.4g 米酢・・・0.3g

①するめをミルサーに入れ、細かく粉砕しフライパンに移しておく

②かえり煮干し・昆布・鰹糸削り・いりごまをミルサーにかけ、細かい粉末状にする

③調味料■を混ぜ合わせておく

④①②をフライパンで軽く乾煎りし、一度火を消す

⑤③の調味料を④に加えしっかり混ぜ合わせ、

弱火にかけパラパラになるまで炒める

カルシウム・うまみたっぷりのふりかけです