



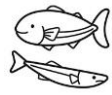







の献立表

★今月の食育目標★  
残さずきれいに食べよう！

令和2年度

名東保育園

	月 1・15・29	火 2・16・30	水 3・17	木 4・18	金 5・19	土 6・20
給食	カレーライス 雑穀米 豚肉 新じゃがいも 人参 しめじ 新玉ねぎ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー  コールスローサラダ 春キャベツ 人参 コーン マヨドレ  	ごはん  鶏肉の香草焼き 鶏肉 バジル パセリ  シルバーサラダ 春雨 きゅうり パプリカ (黄・赤) 新玉ねぎ マヨドレ  フチトマト  野菜スープ 新玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 野菜パイオン 鶏からスープ  (30日のみ) スナックえんどう さくらんぼ  	ごはん  魚の塩焼き 魚  わかめのゴマ酢和え 生わかめ 人参 きゅうり コーン 白ゴマ  フチトマト  みそ汁 新玉ねぎ 油揚げ しんじけ あさつき	ごはん  豆腐とコーンの炒り煮 豚ミンチ 木綿豆腐 コーン 人参 干しいたけ グリーンピース しょうが  粉ふき芋 新じゃがいも 青のり  そら豆  清汁 新玉ねぎ えのき しんじけ ねぎ	いわしの蒲焼 いわし 片栗粉   モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ ほうれん草 人参 かつお節  人参の甘煮 人参  みそ汁 新玉ねぎ 油揚げ 豆腐 ねぎ	マーボー飯 木綿豆腐 豚ミンチ 新玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 赤みそ  わかめスープ 新玉ねぎ わかめ ねぎ  果物   
	おやつ	五平餅 米 みそ 白ゴマ  人参スティック  牛乳	米粉のバンケーキ 米粉 豆腐 砂糖  ぶどう  牛乳	<かめ かに きんぎょ組> プレーンヨーグルト <べんぎん組~幼児> りんごゼリー  せんべい  牛乳	梅おこぎり 梅干し 白ゴマ 青しそ  スティックアスパラ   牛乳	芋もち 新じゃがいも 米粉 コーン  メロン  牛乳
給食	まぜごはん 人参 油揚げ まいたけ なめこ缶 シーチキン缶  アスパラガスのゴマ和え アスパラガス 人参 パプリカ (黄) 白ゴマ  みそ汁 油揚げ 新玉ねぎ じゃがいも ねぎ	ごはん  小あじのマリネ 小あじ 新玉ねぎ 人参 パセリ 片栗粉  ポテトサラダ 新じゃがいも 人参 アスパラガス 新玉ねぎ コーン マヨドレ  フチトマト  野菜スープ 新玉ねぎ セロリ 人参 パセリ 野菜パイオン 鶏からスープ	ごはん  ゴマみそ炒め 豚肉 春キャベツ ピーマン 人参 しょうが 白ゴマ ミックスみそ  かぼちゃの甘煮 かぼちゃ  もやしスープ 新玉ねぎ もやし 人参 ニラ 鶏からスープ ゴマ油	ごはん  魚のねぎ塩こうじ焼き 魚 ねぎ 塩こうじ  切干大根煮 切干大根 人参 しんじけ さつま揚げ 大豆缶 枝豆  スナックえんどう   みそ汁 新玉ねぎ 油揚げ しめじ あさつき	ごはん  鶏肉のマーマレード煮 鶏肉 マーマレード  キャベツのおかかマヨ和え 春キャベツ コーン 人参 かつお節 マヨドレ  フチトマト  清汁 新玉ねぎ 舞茸 豆腐 みつば	豚丼 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ  みそ汁 新玉ねぎ 油揚げ 豆腐 ねぎ  果物  
	おやつ	米粉のココア蒸パン 米粉 ココア 豆乳  メロン  牛乳	米粉のシナモンドーナツ 米粉 豆腐 シナモンパウダー  ぶどう  牛乳	わらびもち わらび粉 黒糖 きな粉  甘夏  牛乳	つぶつぶみかんゼリー みかん缶 砂糖 オレンジジュース アガー  せんべい  牛乳	のり塩ポテト 新じゃがいも 青のり  メロン  牛乳



☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

# 6月の給食たより

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

令和2年度6月 名東保育園

今月の食育目標は『残さずきれいにたべよう』です。

- ・残さず食べるには・・・好き嫌いせずに食べられると良いですが、それも一つの成長の証し。苦手な物を無理強ひしてしまうと逆効果になってしまいます。少量でも食べられたら「がんばったね」「かっこいいね！」など声をかけ、楽しい雰囲気の中で食事ができるとう良いですね。
- ・きれいに食べるには・・・茶碗の中にごはん粒や食材が残っていたら「ピカピカにしようね」と一声かけ、スプーンで集めて最後まで食べる。(完食できた喜びを分かち合うのも、とても気持ちが良いです。)



食材を無駄なく大切にする事も食育の一環です。ご家庭でもピカピカ ✨ チャレンジしてみても・・・

## ☺ 知っていますか? ☺ ~歯と口のはなし~

6月4日~10日まで「歯と口の健康週間」とされています。6月4日は6(ム)4(シ)と読み、虫歯予防デーを実施していた事から始まりました。おしくごはんが食べられるのも健康な歯があつてこそ。みんなの口の中には歯が何本あるかな?どんな歯をしているかな?など、普段あまり気にしない「歯」について知る機会にしてみましょう!



## 紹介

※分量は大人2人、こども2人分を目安です

### ~今から旬を迎える モロヘイヤのおかか和え~

材料 モロヘイヤ1束 ほうれん草 1/2束 人参 1/3本  
調味料 だし汁 少々 醤油 少々 かつお節 1パック

#### <作り方>

- ①モロヘイヤとほうれん草は2cmの長さに切り、それぞれ下ゆでして水にさらす
- ②人参は千切りにして下ゆです
- ③水気をきったモロヘイヤ、ほうれん草、人参にだし汁とかつお節を加えて良く混ぜる
- ④醤油を加えて完成

☆だし汁とかつお節を先に入れる事で旨味が出るため、醤油は控え目で。減塩にもなります!



### ~簡単おいしい五平餅~

材料 ごはん  
調味料 赤みそ 20g 砂糖 24g みりん 15cc  
水 30cc 白ゴマ 10g (すり鉢でする)

#### <作り方>

- ①調味料を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる
- ②炊きあがったごはんをすりこぎで潰す
- ③②を食べやすい大きさに手で薄く伸ばし、フライパンもしくはホットプレートで両面焼く
- ④両面に①のみそを塗り、再度焼いて完成

☆すりこぎでごはんを潰したり、味噌をぬったりと親子で楽しみながら作ってみては♪



## 6月の旬の食材

春キャベツ 新じゃがいも 新玉ねぎ アスパラガス きゅうり きぬさや スナッフえんどう  
ニラ 枝豆 グリンピース らっきょう もずく 生わかめ あゆ かつお あじ つばす  
さわら いわし タコ しじみ あさり 梅 さくらんぼ メロン

