

6月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H25・6月

	月	火	水	木	金	土
昼食						1 お弁当の日
午前のおやつ (もも、つくし組)						焼きじゃが
午後のおやつ						にゅうめん
昼食	3 ごはん えきの味噌汁 五目豆 新玉ねぎの炒め物	4 ごはん 若竹汁 魚団子のあんかけ 野菜の梅風味和え	5 ごはん きゃべつの味噌汁 空豆のかき揚げ 大根の酢の物	6 ★ふきごはん なめこの味噌汁 魚の照り焼き わかめの酢の物	7 ☆ごはん レタスとうす揚げの味噌汁 いり豆腐 切干大根ともやしの和え物	8 ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏のくわ焼き ひじきの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	野菜の子デミ	南瓜の煮物	黒豆煮	せんべい	季節のくだもの	かりかりせんべい
午後のおやつ	大根葉のおむすび	煮干しせんべい・ゆで空豆	野菜子デミ	よもぎ団子	茶むすび	のりおむすび
昼食	10 ごはん わかめの味噌汁 カレー肉じゃが ほうれん草の和え物	11 ごはん 豆腐の味噌汁 魚の塩焼き 切干大根の煮物	12 ごはん 玉ねぎのお汁 レバニラ炒め 白和え	13 ごはん じゃが芋の味噌汁 ちくわのゆかり揚げ トマトの和え物	14 ごはん 豆腐のくずし汁 魚のゴマみそ焼き 納豆和え	15 そぼろ丼 厚揚げの味噌汁 もずくの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	ゆで空豆	焼きじゃが	せんべい	ころころおむすび	かりかりせんべい	うどんきな粉
午後のおやつ	いなり風おむすび	大根葉おむすび	きな粉おむすび	たけのこおむすび	梅じゃこおむすび	焼きじゃが
昼食	17 ごはん えきの味噌汁 五目豆 新玉ねぎの炒め物	18 ごはん 若竹汁 魚団子のあんかけ 野菜の梅風味和え	19 ごはん きゃべつの味噌汁 真砂揚げ 大根の酢の物	20 ふきごはん なめこの味噌汁 魚の照り焼き わかめの酢の物	21 ごはん レタスとうす揚げの味噌汁 いり豆腐 切干大根ともやしの和え物	22 ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏のくわ焼き ひじきの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	野菜子デミ	南瓜の煮物	黒豆煮	焼きじゃが	せんべい	かりかりせんべい
午後のおやつ	わかめおむすび	煮干しせんべい・ゆで空豆	野菜子デミ	きな粉団子	季節のくだもの(メロン)	のりおむすび
昼食	24 ごはん 豆腐の味噌汁 魚の塩焼き 切干大根の煮物	25 ごはん わかめの味噌汁 厚焼き卵 ほうれん草の和え物	26 ごはん じゃが芋の味噌汁 ちくわのゆかり揚げ トマトの和え物	27 肉じゃがクッキング	28 ごはん 豆腐のくずし汁 魚のごまみそ焼き 納豆和え	29 そぼろ丼 厚揚げの味噌汁 もずくの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	焼き南瓜	せんべい	季節のくだもの	かりかりせんべい	うどんきな粉
午後のおやつ	いなり風おむすび	わかめおむすび	きな粉おむすび	たけのこおむすび	梅じゃこおむすび	焼きじゃが

保育所では味噌汁のだしに煮干しのだしをとります。魚のだしなので、素材の味がでておいしいですよ！だしのだしなど粉末になっっているものがあり手軽ですが、腐らないように防腐剤や、添加物が入っているものがあり、特に子どもにはお勧めできません。買い物をする時に、商品の裏を見て原材料に何があるか確かめてみるといいですね！

煮干しのだしとり方 (保育所流)

- ・煮干し 40g
- ・水 1ℓ
- ・鍋に煮干しと水を入れ、20分おきます。
- ・弱火で火にかけ、アクがでたら取り、火を止めます。網じゃくしで煮干しをすくいます。

(料理本などでは、頭と腹わたを取ると書いてありますが、保育所では取らずにそのまま使います。)



日差しが強く食中毒が心配される時期になりました。食中毒の基本→**菌をつけない**(手洗いをしっかりと)
増やさない(調理したものはすぐ食べる)

時間が経過するほど菌が繁殖します!
やっつける(加熱調理する)
保育所でも衛生管理には気を付けていますが、おうちでも気を付けていただくよう、よろしくお願ひします!



☆給食に携わる方のご紹介☆
給食で使う食材を調達して下さる吉田屋食料品店の村上さんです!

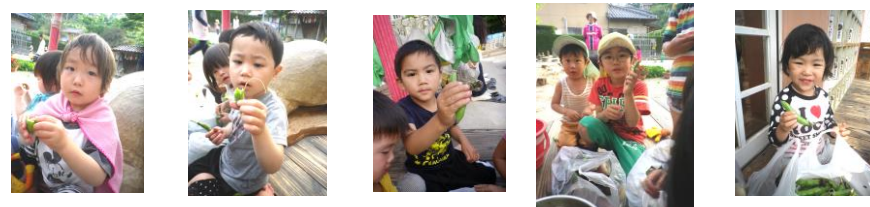


いつも配達してくれて、急なお願いにも対応してくださいます。

ごはんは5分づき米です。保育所に精米機があるので使う都度精米しています。

☆「かみかみ献立」 ★「お誕生会メニュー」

*都合により献立が変わる場合があります。



春(4月~6月)の旬の食材
空豆・筍・
きゃべつ・新じゃが芋・新たまねぎ・グリーンピース・うど・クレソン・
わかめ・ほたて・かれい
いちご・なつみかん

真砂でとれた空豆をむきました!こどもたちは、「どうやってむくん?」と言って説明すると上手にむいていました。お手伝いが上手なので、おうちでも一緒にやってみるといいですね!

今月の献立中
切干大根、黒豆、筍、きゃべつ、干ししいたけ、空豆、玉ねぎ、レタスは、**真砂の野菜**です!
月曜日と木曜日にもってきてもらいます。子どもたちもおおいしくいただいていますよ!

今年もJA西いわみさんから**メロン、デラウェア、トマト**をいただきます!第1弾としてメロンを6月21日におやつで出します!楽しみですね!!