

6月給食だより

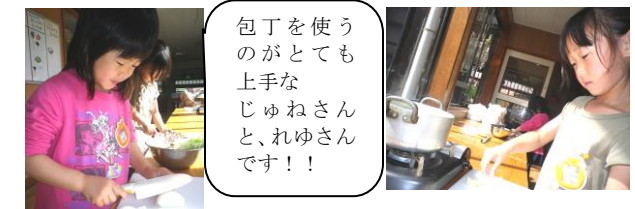
社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H26・6月

	月	火	水	木	金	土
昼食	2 ごはん えのきの味噌汁 魚の塩焼き きゃべつの酢の物	3 ごはん じゃが芋の味噌汁 五目豆 ひじきの酢の物	4 ★豆ごはん 米粉麺のすまし汁 魚の西京焼き 白和え	5 ごはん 新玉ねぎの味噌汁 厚焼き卵 わかめの酢の物	6 わかめごはん 厚揚げの味噌汁 そら豆のかき揚げ もやしのごま酢和え	7 そばろ丼 きゃべつの味噌汁 米粉麺の和え物
午前のおやつ (もも、つくし組)	チヂミ	焼きじゃが	黒豆煮	季節のくだもの	ころころおむすび	冷奴
午後のおやつ	ゆで空豆	ふきおむすび	よもぎ団子	炊きこみおむすび	焼きおむすび	のりおむすび
昼食	9 ごはん 新玉ねぎの味噌汁 魚のてり焼き きゃべつのゆかり和え	10 ごはん 豆腐のくずし汁 カレー肉じゃが 磯香和え	11 お弁当の日	12 ごはん なめこ汁 手羽元と大豆の煮物 梅肉和え	13 ☆もち麦ごはん 若竹汁 魚のゴマみそ焼き 納豆和え	14 親子丼 豆腐の味噌汁 もずくの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	ゆで空豆	ころころおむすび	焼きじゃが	うずら豆の甘煮	煮干しせんべい	ころころおむすび
午後のおやつ	きな粉おむすび	茶むすび	かりかりせんべい	わかめおむすび	焼きじゃが	梅じゃこおむすび
昼食	16 ごはん えのきの味噌汁 いり豆腐 きゃべつの酢の物	17 ごはん じゃが芋の味噌汁 五目豆 ひじきの酢の物	18 豆ごはん 米粉麺のすまし汁 魚の西京焼き 白和え	19 ごはん 新玉ねぎの味噌汁 魚の塩焼き わかめの酢の物	20 わかめごはん 厚揚げの味噌汁 そら豆のかき揚げ もやしのゴマ和え	21 そばろ丼 きゃべつの味噌汁 米粉麺のあえもの
午前のおやつ (もも、つくし組)	チヂミ	焼きじゃが	黒豆煮	季節のくだもの	ころころおむすび	冷奴
午後のおやつ	煮干しせんべい・ゆで空豆	筍おむすび	きな粉団子	炊きこみおむすび	焼きおむすび	のりおむすび
昼食	23 ごはん 新玉ねぎの味噌汁 魚のてり焼き きゃべつのゆかり和え	24 肉じゃがクッキング	25 ごはん かき玉汁 レバーのからめ煮 新玉ねぎの炒め物	26 ごはん なめこ汁 手羽元と大豆の煮物 梅肉和え	27 もち麦ごはん 若竹汁 魚のゴマみそ焼き 納豆和え	28 親子丼 豆腐の味噌汁 もずくの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	筍おむすび	ころころおむすび	焼きじゃが	うずら豆の甘煮	煮干しせんべい	ころころおむすび
午後のおやつ	きな粉おむすび	季節のくだもの	かりかりせんべい	わかめおむすび	茶むすび	梅じゃこおむすび
昼食	30 ごはん わかめの味噌汁 真砂揚げ とまとの和え物					
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび					
午後のおやつ	煮干しせんべい・ゆで空豆					

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！だしのもとなど粉末になっている商品は手軽ですが、腐らないように防腐剤や、添加物が入っているものが多く、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！

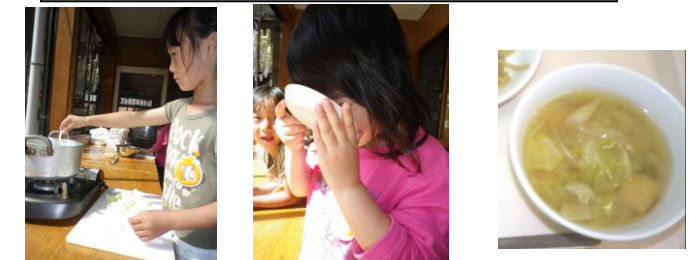
煮干しだしのとり方 (保育所流)

- ・煮干し 40g
- ・水 1ℓ
- ・鍋に煮干しと水を入れ、20分おきます。
- ・弱火で火をかけ、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。)



包丁を使うのがとても上手なじゅねさんと、れゆさんです！！

味噌汁クッキングを給食当番さんがしています。煮干しでだしをとるところからやります。だしをとる間に野菜を切って入れ、煮えたら火を切って味噌を入れます。味見もして、おいしい煮干し入りの味噌汁ができました！！



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、よろしくをお願いします！



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。



旬(6月)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・
ほたて・かれい・なつみかん

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

真砂でとれたふきのすじをとりました！
教えてあげると、みんな上手にむいていました。
どんな味なのかあ…パクリ！！とたべていました！
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！