



6月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
2	月	厚揚げのケチャップ煮 小松菜とわかめのナムル 味付のり		厚揚げ 45 豚肉 15 わかめ 3 海苔 5	ケチャップ 10 片栗粉 1 ごま 1 ごま油 1	玉葱 30 人参 15 コーン 10 小松菜 20 もやし 10	おにぎりの日
3	火	鶏肉の唐揚げ スパゲティ	クッキー	鶏肉 50 合ミンチ 5 卵 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10 小麦粉 20 バター 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
4	水	大豆とひじきの炒り煮 じゃこピーマン		揚げ 5 大豆 10 鶏 10 竹輪 5 ひじき 3	ごま 1	人参 30 いんげん 5 牛蒡 5 ピーマン 20	
5	木	あぶらげコロッケ ほうれん草とひじきのサ ラダ	ヨーグル ト	豚ミンチ 15 油揚げ 12 ツナ 5 ひじき 2 スキム 10 チーズ 10	馬鈴薯 50 マヨネーズ 10	人参 5 ほうれん草 20	
6	金	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 ウインナ ー 5 卵 50 高野 5	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
7	土	ハヤシライス ゆで卵		牛肉 10 卵 30	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いります
9	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆 腐 20 チーズ 10 わかめ 3	春雨 5 ごま 1	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	
10	火	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物	あんぱん	ささみ 50 卵 10 あん 10 カニカマ 5 わかめ 2 牛乳 10	小麦粉 30 パン粉 10 胡麻 10 ケチャップ 10 バター 3	胡瓜 20 キャベツ 10 人参 5	
11	水	マーボー豆腐 フライドポテト		竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 60	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10	
12	木	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	玄米 フレーク スナック	鰯 60 味噌 10 卵 3 塩昆布 2 カニカマ 5	ごま 1 マシュマロ 7 玄米フレーク 15 ごま油 1	人参 10 切干大根 5 胡瓜 3	
13	金	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ 5 豚肉 10 竹輪 25	片栗粉 2	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	
14	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
16	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 10 ケチャップ 10 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
17	火	カレーライス もやしのナムル	あじさい ゼリー	鶏肉 10 ゼラチン 2	カレールウ 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 もやし 30	
18	水	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ 10 ウインナー 10	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	
19	木	赤飯 相性汁		豆腐 20 揚げ 5 わかめ 2 牛乳 10 小豆 10 味噌 10	もち米 30	人参 10 玉葱 10 青葱 5	
20	金	カレー味のフリッター じゃが芋とブロッコリー のサラダ		鰯 60 ベーコン 4	天ぷら粉 10 カレー粉 1 馬鈴薯 12 マヨネーズ 6	ブロッコリー 12 にんじん 6 コーン 3	
21	土	焼きそば		豚肉 10 粉饅 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
23	月	切干大根煮 豆乳ポテトサラダ		あげ 5 竹輪 5 ツナ 8 豆乳 10	糸こんに 10 馬鈴薯 30	人参 15 切干大根 5 牛蒡 10 玉葱 10	
24	火	コーンピラフ 味噌汁		鶏ミンチ 10 豆腐 10 卵 50 あげ 5 味噌 10 わかめ 2	コンソメ 5 バター 4	人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 ピーマン 5	米一合
25	水	鯖の味噌煮 三色お浸し	ポテト チップス	鯖 40 味噌 5	ごま 3 馬鈴薯 30	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 20 もやし 10	
26	木	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	
27	金	肉じゃがが煮 ゆで卵	ヨーグル ト	牛肉 10 卵 30 竹輪 10 スキム 10	馬鈴薯 30 糸こんに 5	人参 20 玉葱 35	
28	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
30	月	五目豆煮 にんじんシリシリ		竹輪 10 鶏肉 10 厚揚げ 10 豆腐 20 大豆 10	ごま 3 糸こんに 10 ごま油 1	人参 50 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 ピーマン 5	

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。（24日）
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（18日と19日と24日です）
7日の土曜日は、ごはんをご持参ください。（うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません）
2日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。

「歯」について考えよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。おいしく食事をいただくためにも、歯はとても大切。この機会に、親子で口の中や歯について考え、話してみましょう。歯磨きの大切さを実感できると思いますよ。

梅雨と梅の関係

「梅雨」は中国から伝わった言葉とされます。梅の熟す時期に降る雨の意味ということのようですが、ほかにも、「カビが生えやすい時期なので“霉雨（ばいう）”と呼ばれたものが、“梅雨”になった」「葉先などにつく水滴の“露”から連想された」など、由来には諸説あります。

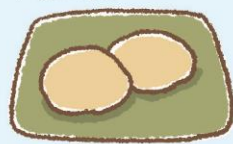
店先に梅が並ぶ時期。青梅をつけて、梅ジュースやシロップ作りを楽しんでみては？



夏至に食べる物

「夏至に至る」と書いて「夏至」（毎年6月21日頃）。「これから本格的な夏が始まります」という意味で、1年のうちでもっとも昼の時間が長い日でもあります。地域によって異なりますが、夏至の時期に豊作や健康を願って食べる物があります。

はんげしょう
半夏生餅



夏至の頃に収穫した小麦の粉で作った餅。田植えを終えた田んぼに供え、その後食べる。

タコ



田植えをした稲に対して、「タコの足のように強く広く根づいてほしい」という願いを込めて食べる風習がある。



新メニュー

あぶらげコロッケ

材料（4人分）

じゃが芋・・・・・・・・・・大2個
塩（茹でる用）・・・・・・・・適量
豚ひき肉・・・・・・・・・・60g
油揚げ・・・・・・・・・・2枚
しょう油・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
揚げ油・・・・・・・・・・適量

作り方

- ①じゃが芋は塩を入れて茹で、熱いうちに潰す。油揚げは半分に切って袋状に開いて裏返しておく。
- ②豚ひき肉はフライパンで炒め、しょう油・砂糖で味付けして粗熱をとっておく。
- ③ボウルに①と②を入れて混ぜ合わせてタネを作る。
- ④油揚げにタネを詰め、口が開かないように爪楊枝でとめる。
- ⑤フライパンに3cmほど油を入れて、両面をこんがり色づくまで揚げ焼きにする。（盛り付け前に爪楊枝は取っておく）