

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの時期は、体調を崩しがちです。また、じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。衛生管理には注意し、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。



お手伝いクッキング「そらまめ」

すみれ保育園では、食への興味に繋がるように野菜の皮むきなどを子どもたちにお手伝いをしてもらって「お手伝いクッキング」という食育を行っています。5月は、そらくみでそらまめのさやむきを行いました。さやむきを行う前により興味を持ってもらえるように給食室職員が「そらまめくんのベッド」を読みました。さやむきを行っている中でも「そらまめくんがでてきた」「4にんもいる」「そらまめくんのベッド、ふわふわ」といった声がありました。

お手伝いをしてもらったそらまめは翌日に“ゆでそらまめ”として提供しました。「おいしい」「きのうのそらまめ」「おかわりした」と話しながら食べていました。また、「おとなのあじがする」といった感想もありました。



6月 献立表											
2(月)		3(火)		4(水)カムカムデー		5(木)		6(金)		7(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい					
昼食	ハヤシライス キャベツとアスパラのサラダ フルーツゼリー	ご飯 厚揚げと鶏肉のマヨにんにく炒め 小松菜とえのきの和え物 なすの味噌汁	梅ぶっかけうどん 切干大根のマヨサラダ のり塩チーズれんこん	ご飯 さばのみぞれみそあんかけ おくらとちくわの海苔あえ 白菜のすまし汁	食パン、ジャム(2~5歳) ミネストローネ 白菜とハムのサラダ	五目混ぜご飯 だいこんスティック キャベツの味噌汁					
午後	牛乳、マカロニきな粉	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ひじきチャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳、小松菜そぼろおにぎり	フルーツゼリー、せんべい					
9(月)		10(火)		11(水)カムカムデー		12(木)誕生祝いメニュー		13(金)		14(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい					
昼食	れんこんそぼろあんかけ丼 トマトとツナのサラダ ほうれん草の春雨スープ	ご飯 豚バラとズッキーニの炒め物 もやしと豆苗のナムル 具沢山すまし汁	野菜たっぷりラーメン れんこんのゆかりマヨ和え きゅうりのごま和え	ご飯 鉄板シュウマイ きゅうりの中華風サラダ 新じゃがのみそ焼き 豆腐のすまし汁	ロールパン 野菜ハンバーグ ほうれんそうとトマトのサラダ にんじんのさっぱり煮 豆腐味噌スープ	ひき肉の春雨丼 さつまいもスティック 五目汁					
午後	牛乳、リンゴケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ココアクリームトースト	りんごジュース アジサイゼリー	牛乳、きつねおにぎり	せんべい、果物					
16(月)		17(火)		18(水)カムカムデー		19(木)		20(金)		21(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい					
昼食	ハヤシライス キャベツとアスパラのサラダ フルーツゼリー	ご飯 厚揚げと鶏肉のマヨにんにく炒め 小松菜とえのきの和え物 なすの味噌汁	梅ぶっかけうどん 切干大根のマヨサラダ のり塩チーズれんこん	ご飯 さばのみぞれみそあんかけ おくらとちくわの海苔あえ 白菜のすまし汁	食パン、ジャム(2~5歳) ミネストローネ 白菜とハムのサラダ	五目混ぜご飯 だいこんスティック キャベツの味噌汁					
午後	牛乳、マカロニきな粉	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ひじきチャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳、小松菜そぼろおにぎり	フルーツゼリー、せんべい					
23(月)		24(火)		25(水)カムカムデー		26(木)先生おすすすめメニュー		27(金)		28(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい					
昼食	れんこんそぼろあんかけ丼 トマトとツナのサラダ ほうれん草の春雨スープ	ご飯 豚バラとズッキーニの炒め物 もやしと豆苗のナムル 具沢山すまし汁	野菜たっぷりラーメン れんこんのゆかりマヨ和え きゅうりのごま和え	ご飯 ★からあげ きゅうりの中華風サラダ 大根煮 豆腐のすまし汁	ロールパン 野菜ハンバーグ ほうれんそうとトマトのサラダ にんじんのさっぱり煮 豆腐味噌スープ	ひき肉の春雨丼 さつまいもスティック 五目汁					
午後	牛乳、リンゴケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ココアクリームトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、きつねおにぎり	せんべい、果物					
30(月)		6月の献立で使用する旬の食材 ・オクラ ・きゅうり ・ズッキーニ ・トマト ・じゃがいも ・にんにく ・パプリカ ・ピーマン ・夏ミカン ・甘夏 ・すいか									
午前	牛乳、せんべい										
昼食	厚揚げの和風カレー ブロッコリーと豆腐のサラダ フルーツゼリー										
午後	牛乳、ココアゼラースク										

※果物は旬のものを使用しています。(すいか、メロン、甘夏、夏みかん、りんご)
 ※ジャムは2~5歳児へ提供します。
 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。