

日	曜日	昼食	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	月	ぎゅうにゅう・かしわごはん きりぼしだいこんのぶたじる いにしえくるりん	牛乳・鶏肉・豚肉・米みそ 厚揚げ・煮干しだし 調整豆乳・麦みそ	精白米・薄力粉・白玉粉 砂糖・あんこ・じゃがいも	ごぼう・人参・切干大根 こんにやく・青ねぎ
2	火	ぎゅうにゅう・ごはん とりのごまみそやき ちゅうかふうやさしいため	牛乳・鶏肉・赤みそ	精白米・砂糖・ごま ごま油	人参・キャベツ・玉葱 もやし・にら
3	水	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ハム	精白米・パン粉・砂糖 片栗粉・マカロニ マヨネーズ	ごぼう・人参・玉葱 きゅうり
4	木	ぎゅうにゅう・ごはん すぶた にらともやしのおひたし	牛乳・豚肉・かつお節	精白米・片栗粉・植物油 砂糖	生姜・玉葱・人参・にら ピーマン・もやし・えのきたけ
5	金	ぎゅうにゅう・★たなばたドライカレー おほしさまオムレツ・レタス たんざくサラダ・すいか	牛乳・バター・豚ひき肉 シーチキン・かつおだし 鶏卵	精白米・植物油・砂糖 ごま油	玉葱・人参・パセリ・大根 きゅうり・すいか・リーフレタス
8	月	ぎゅうにゅう ひやしちゅうか マーラカオ	牛乳・鶏卵・焼き豚 加糖練乳	中華麺・植物油・砂糖 ごま・ごま油・黒砂糖 薄力粉	トマト・きゅうり・もやし 干しいたけ
9	火	ぎゅうにゅう・ごはん とりのマリネやき ナムル	牛乳・鶏肉・バター	精白米・砂糖・ごま じゃがいも・ごま油・植物油	玉葱・生姜・もやし・人参 小松菜・ひじき
10	水	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのからあげ・レタス はるさめのそぼろに	牛乳・白身魚・豚ひき肉	精白米・片栗粉・揚げ油 はるさめ・植物油・砂糖	生姜・レタス・玉葱・人参 キャベツ・青ねぎ
11	木	ぎゅうにゅう・ごはん ジャーマンポテのチーズやき こまつなとひじきのサラダ	牛乳・ウインナー チーズ・シーチキン	精白米・植物油・ごま じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	人参・玉葱・小松菜 ひじき・コーン・パセリ
12	金	ぎゅうにゅう・ごはん ツナとかぼちゃのおとしあげ なすのごまみそいため	牛乳・シーチキン 粉チーズ・豚肉・米みそ	精白米・ごま・ごま油・砂糖 薄力粉・揚げ油・植物油	かぼちゃ・玉葱・パセリ なす・ピーマン・生姜 赤ピーマン
16	火	ぎゅうにゅう・ごはん とりのごまみそやき ちゅうかふうやさしいため	牛乳・鶏肉・赤みそ	精白米・砂糖・ごま ごま油	人参・キャベツ・玉葱 もやし・にら
17	水	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ハム	精白米・パン粉・砂糖 片栗粉・マカロニ マヨネーズ	ごぼう・人参・玉葱 きゅうり
18	木	ぎゅうにゅう・ごはん すぶた にらともやしのおひたし	牛乳・豚肉・かつお節	精白米・片栗粉・植物油 砂糖	生姜・玉葱・人参・にら ピーマン・もやし・えのきたけ
19	金	<b>ごぜんちゅうほいく(しゅうえんしき)</b>			

※材料入荷の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。

～食事から上手に水分補給をして暑い夏を元気に過ごしましょう～

食事の中で水分をとる工夫ができます。

今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	387
たんぱく質 g	16.3

暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事をしっかりとると、食事から水分補給ができます。例えば、ごはん100g中には60gの水が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜や果物を使うことでも水分が補給できます。そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。

夏野菜からも水分補給を。



トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。

園の給食でも、ナスやピーマン、かぼちゃにすいかなどみずみずしい食材をたくさん使いますよ。(裏面もご覧ください。)



# 給食だより



## 給食に、もりもり畑の『きゅうり』を使いました♪



子ども達が苗を植え、育てているきゅうりが今年もたわわに実っています。6月の献立ではもりもり畑のきゅうりをたくさん活用させていただきましたよ。  
 きゅうりはイボがしっかりしていてトゲが鋭いものほど新鮮です。立派な採れたてのきゅうりを丸ごと1本と縦切り、輪切りにしたものを各クラスで子どもたちに見せてもらいました。「チクチクするね。」「たねがならんでいるね。」など発見があったようです。



もやしのごま和え



フレンチサラダ



かぼちゃサラダ



チヨレギサラダ



リャンパンウースー

※写真は印刷で見にくくなっています。ホームページ等でご覧ください。

## とうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいました♡



### 6月の誕生会メニュー

- ◎ぎゅうにゅう
- ◎とうもろこしごはん
- ◎とんかつ
- ◎にらともやしのおひたし
- ◎あじさいいろの  
グレープかんでん



6～9月が旬のとうもろこしを炊き込んだとうもろこしごはんは年長さんが皮むきのお手伝いをしてくれました。何枚も皮を剥いていくと先からたくさんのヒゲが飛び出してツヤツヤの粒が顔を出します。  
 子ども達がお手伝いしてくれたおかげでおいしいとうもろこしごはんが炊けました。



男しゃく



メークイン



5月末の芋掘りで収穫した新じゃがいもをふかして味わいました。

2種類のうち、今回は丸い形の「男しゃく」で、ホクホクした食感です。

年長さんの夕涼み会では、楕円形の加熱してもくずれにくい「メークイン」を使ってみんなでカレーを作る予定です。お楽しみに♪