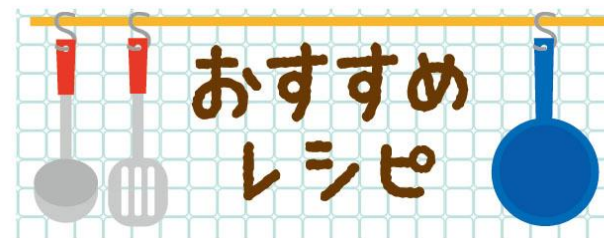


日	曜日	給食献立	おやつ
1	日		
2	月	ハッシュ・ド・ビーフ きゅうりと大根の和風サラダ オレンジ	マーラカオ
3	火	ムニエル ごま酢和え かぼちゃの甘煮 パインアップル	ピザトースト
4	水	肉味噌丼 キャベツの浸し バナナ	かぼちゃのクッキー
5	木	鶏肉の照焼き 塩もみきゅうり スパゲティのカレーソテー オレンジ	レタスチャーハン
6	金	アスパラガスとキャベツの味噌炒め チーズポテト バナナ	ココアゼリー
7	土	卵とじ ピーマンとじゃこのしょうゆ炒り オレンジ	きな粉ボーロ
8	日		
9	月	焼きうどん 塩もみきゅうり バナナ	マドレーヌ
10	火	魚のコーンソースかけ さやいんげんのソテー 人参の甘煮 パインアップル	大豆と小魚のごまがらめ
11	水	お好み焼き 茹アスパラガス オレンジ	乳酸菌入りヨーグルト
12	木	クロック 茹キャベツ ひじきの煮付 バナナ	もちもちパン
13	金	エビチリソース風 ナムル 粉ふき芋 オレンジ	黒ごまきな粉クッキー
14	土	大豆のいそ煮 キャベツの即席漬け バナナ	レモンラスク
15	日		
16	月	魚の味噌焼き 短冊サラダ じゃが芋の煮付 オレンジ	お好み焼き風ボール
17	火	炒めビーフン かえりの佃煮 スティックきゅうり バナナ	バイクドポテト
18	水	鶏肉の塩焼き もやしとピーマンのカレーソテー 人参の煮付 オレンジ	じゃこ菜めし
19	木	レバニラ炒め 塩もみきゅうり 粉ふき芋 パインアップル	マーブルケーキ
20	金	焼魚 酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	メロンパントースト
21	土	ポークビーンズ 小松菜の浸し バナナ	フルーツ寒天
22	日		
23	月	和風ハンバーグ 野菜ソテー トマト オレンジ	キャロットケーキ
24	火	魚のフライ 切干大根の酢の物 人参の甘煮 バナナ	みたらしポテト
25	水	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
26	木	トマトとなすのスパゲッティ バイクドかぼちゃ バナナ	ミルクくずもち
27	金	魚の甘酢漬け スティックきゅうり じゃが芋のきんぴら オレンジ	カレーピラフ
28	土	炒め豆腐 粉ふき芋 バナナ	オレンジゼリー
29	日		
30	月	オムレツ 茹キャベツ 糸切り昆布の煮付 オレンジ	きな粉ラスク

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。



2025(令和7)年6月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

『アスパラガスとキャベツの味噌炒め』

＜材料（4人分）＞

- ・豚肉スライス 180g
- ・キャベツ 210g
- ・人参 100g
- ・玉ねぎ 190g
- ・しめじ 65g
- ・アスパラガス 75g
- ・ごま油 大さじ0.5
- ・赤味噌 小さじ4
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ0.5
- ・片栗粉 大さじ1

①豚肉はひと口大、キャベツ・人参は短冊切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房にわけておく。アスパラガスは斜め切りにし、さっと茹でる。

②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。さらに人参・玉ねぎ・しめじ・キャベツの順に炒め、赤味噌・砂糖・しょうゆを加えて味付けする。茹でたアスパラガスを加え、混ぜ合わせる。

③②に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。（水溶き片栗粉は加減して入れる。）



歯を大切にしよう!!

6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康習慣」です。健康な歯を保つために、まず、子どもたちにとっては歯みがきの習慣をつけることが大切です。好みの歯ブラシにするなどして、楽しんで歯みがきができる環境を整えてあげたいですね。また、食べ物をよく噛んで食べると唾液の分泌が増えるので、虫歯予防にもつながります。



◎ 旬の食材 ◎ 「きゅうり」



6月頃から旬を迎えるきゅうりは、世界中で500種類もの品種が栽培されているそうです。シャキシャキとした食感で癖のない味が特徴です。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムを多く含みますが、成分のほとんどは水分でできているので、暑くなるこれからの時期、体を冷やすのにぴったりの食材です。