

# 6月 給食献立表

2022年度  
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	水	ごはん 魚のしょうが焼き 野菜炒め すまし汁 りんご	プリン・麦茶
2	木	ごはん ポテトオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ バナナ	お菓子・ミルク
3	金	ごはん(少) カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ひじきの華風和え ヨーグルト	ジャムサンド・ココアミルク
4	土	<b>未満児懇談会</b> ごはん 牛肉のきじ焼き マカロニサラダ すまし汁 メロン	お菓子・牛乳
6	月	ごはん 鶏手羽の甘酢煮 キャベツの梅じゃこ和え 味噌汁 オレンジ	三日月焼き・ミルク
7	火	ごはん 大豆のかきあげ 5色きんぴら そうめん汁 フルーチェ	カレーおやき・麦茶
8	水	ごはん 千草焼き 千切大根のナムル すまし汁 バナナ	かぼちゃ団子・麦茶
9	木	パン タンドリーチキン グリーンサラダ コーンスープ りんご	アイスクリーム・麦茶
10	金	ごはん 魚の煮付け 3色納豆 ミントマト 味噌汁 オレンジ	きな粉クッキー・ミルク
11	土	ごはん クリームシチュー ソーセージのケチャップ炒め ボイルブロッコリー ゼリー	お菓子・牛乳
13	月	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも ピーマンの昆布和え バナナ	くずもち・麦茶
14	火	ごはん 親子煮 春雨サラダ すまし汁 りんご	ごはんピザ・麦茶
15	水	ごはん 魚のムニエル とうもろこし ミントマト オクラの胡麻和え 味噌汁 メロン	キャロットカップケーキ・ミルク
16	木	ごはん ごぼうのドライカレー ボイルウインナー トントンサラダ ブルーベリーヨーグルト	お菓子・ミルク
17	金	ごはん 厚揚げの味噌炒め もやしの中華和え すまし汁 バナナ	カボスゼリー・お菓子・麦茶
18	土	<b>以上児懇談会</b> パン ハンバーグ 彩りサラダ チーズ コンソメスープ すいか	お菓子・牛乳
20	月	ごはん ココット蒸し マセドアンサラダ コンソメスープ オレンジ	豆腐入り白玉・麦茶
21	火	ごはん 炒り豆腐 南瓜の甘煮 そうめん汁 パイナップル	おにぎり・麦茶
22	水	ごはん 魚のピザ焼き カラフル和え 味噌汁 バナナ	お菓子・ジュース
23	木	誕生日会(てるてる坊主カレー かむかむ海藻サラダ とうもろこし ボイルウインナー あじさいゼリー)	
24	金	ごはん チリコンカン 3色なます 春雨スープ オレンジ	フルーツヨーグルト・麦茶
25	土	わかめごはん(少) 焼きそば 卵サラダ もやしのスープ びわ	お菓子・牛乳
27	月	パン 豆腐ナゲット ツナサラダ トマトスープ フルーチェ	カル鉄混ぜご飯・麦茶
28	火	ごはん 石狩汁 鶏レバー甘辛煮 キャベツの昆布和え ゼリー	きな粉パン・ミルク
29	水	ごはん 野菜たっぷり麻婆豆腐 わかめの酢の物 冬瓜スープ さくらんぼ	野菜チップス・ミルク
30	木	ゆかりごはん 魚のホイル蒸し かぼちゃサラダ 味噌汁 オレンジ	アイスクリーム・麦茶

※1号認定の方はおやつはありません。 ※献立は変更になる場合があります。

## クッキング報告



5月19日(木)にさくら組さんがコロナ禍でもできるホットケーキ作りにチャレンジしました。今回、新型コロナウイルス感染防止の為ホットケーキの生地を混ぜる作業は1人ずつポリ袋を使用しました。

### 材料(1人分)

ホットケーキミックス...30g  
卵...8g  
牛乳...17g  
油...適量  
ホイップクリーム...適量 好きなフルーツ...適量



### 作り方

- ①ポリ袋に牛乳と卵を入れてよく揉みます。
- ②ホットケーキミックスを加えて粉が見えなくなるまで揉みます。
- ③温めたホットプレートに油をなじませ、ポリ袋の先をはさみで切って生地を絞り出します。
- ④蓋をして3分焼き、裏返して蓋をしてさらに3分焼きます。お皿にホットケーキとフルーツ、ホイップを飾り完成です。

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯を防ぐために...

- ①正しいブラッシング方法で食後の歯磨き
- ②間食を減らし、糖分摂取に気をつける
- ③乳酸菌飲料や酸性飲料をだらだら飲まない
- ④フッ素入り歯磨き粉などの活用
- ⑤よく噛んで唾液を出す
- ⑥定期的な歯科受診で早期発見・早期治療

※幼児期は歯磨きがまだうまくできないので仕上げ磨きをしてあげてください。

**給食試食会**

6月に給食試食会を予定していましたが、新型コロナウイルス感染防止の為中止になりました。代わりに、当日試食していただく予定だったメニューのレシピを配布します。