



メニュー

# 給食だより



令和元年  
6月号  
中央子ども園

月	火	水	木	金	土
					1 ハッシュドビーフ・福神漬 け・ツナサラダ・イチゴ
3 けんちん汁・切り昆布の煮物・キャベツのゴマ和え・イチゴ	4 カルシウムハンバーグ・ミニトマト・ささみの酢の物・味噌汁・びわ	5 肉じゃが・ひじきサラダ・オニオンスープ・リンゴ	6 鶏肉の炒め物・ナムル・味噌汁・びわ	7 トンカツ・ポイル野菜・トマトサラダ・澄まし汁・バナナ	8 そばろ丼・漬け物・しらたきのキンピラ・びわ
【9時】牛乳・ビスコ 【3時】牛乳 ヨーグルト蒸しパン	【9時】自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】牛乳 きな粉餅	【9時】牛乳・ポーロ 【3時】牛乳 人参ポンデケーキ	【9時】牛乳・ウエハース 【3時】牛乳 マドレーヌ	【9時】牛乳・あられ 【3時】リンゴゼリー	【9時】牛乳・クッキー 【3時】自家製飲むヨーグルト シュガーパン
10 親子丼・漬け物・小松菜のおかか和え・バナナ	11 豚肉の味噌焼き・ポテトサラダ・澄まし汁・びわ	12 魚の松前煮・切り干し大根の酢の物・味噌汁・リンゴ	13 豚肉とアスパラガスの炒め物・もやしのゴマ和え・中華スープ・びわ	14 野菜のかき揚げ・ミニトマト・マロニーサラダ・味噌汁・バナナ	15 鶏団子スープ・新玉葱の煮物・きゅうりの酢の物・パイナップル
【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳 アップルケーキ	【9時】自家製飲むヨーグルト ビスコ 【3時】皿うどん	【9時】牛乳・ビスケット 【3時】牛乳 シリアルおこし	【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳 バナナドーナツ	【9時】牛乳・ポーロ 【3時】牛乳 チョコチップクッキー	【9時】牛乳・クッキー 【3時】自家製飲むヨーグルト おからと豆乳ドーナツ
17 中華丼・漬け物・味噌サラダ・パイナップル	18 ジャーマンポテト・そばろ和え・トマトスープ・バナナ	19 厚揚げと鶏肉の煮物・ちくわの酢の物・澄まし汁・リンゴ	20 麻婆豆腐・ハリハリサラダ・春雨スープ・パイナップル	21 魚のフライ・ミニトマト・玉葱の卵とじ・味噌汁・バナナ	22 牛丼・漬け物・五目煮・パイナップル
【9時】牛乳・ぼたぼた焼き 【3時】牛乳 ごまマフィン	【9時】自家製飲むヨーグルト あられ 【3時】冷やし中華	【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳 手作りパン	【9時】牛乳・ウエハース 【3時】フルーツポンチ	【9時】牛乳・ポーロ 【3時】牛乳 カエルちゃんパンケーキ	【9時】牛乳・せんべい 【3時】自家製飲むヨーグルト プチチョコパン
24 カレーライス・福神漬け・コールスローサラダ・パイナップル	25 魚の西京焼き・青菜のゴマ和え・わかめの酢の物・澄まし汁・バナナ	26 ポークビーンズ・かまぼこの和え物・味噌汁・リンゴ	27 焼肉風炒め・チロリアンサラダ・もずくスープ・パイナップル	28 チキンナゲット・ポイル野菜・中華風酢の物・味噌汁・バナナ	29 豚汁・高野豆腐の煮物・ビーンズサラダ・パイナップル
【9時】牛乳・ビスコ 【3時】うどんの肉みそがけ	【9時】自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】牛乳 ニラまんじゅう	【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳 ラスク	【9時】牛乳・ウエハース 【3時】牛乳 いももち	【9時】牛乳・ポーロ 【3時】フルーツヨーグルト	【9時】牛乳・あられ 【3時】自家製飲むヨーグルト パンパン

杵築市の保育園・子ども園の給食担当者は今年度「第4の食事」～かんたん身体に良いおやつ～についてレシピ・情報の発信をしていきます！



子どもの時にバランスのとれた食事をして元気に過ごそう！

### 人参ポンデケーキの作り方

(材料) 5人分  
 ・じゃが芋150g ・人参50g ・ウインナー20g  
 ・米粉30g ・片栗粉30g ・コンソメ1g  
 ・塩0.5g ・油15g

- (作り方)  
 1、人参とじゃが芋を茹でて、乾煎りで水分をとばしマッシャーでつぶす。  
 2、1に調味料とウインナーを加えてさらに混ぜる。  
 3、鉄板に生地を丸めて並べ、軽く抑えて焼く。  
 170度で20分加熱する。



今月の季節に応じたおやつは

6/21 (金) カエルちゃんパンケーキです。



### 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のめめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

