

☆6月予定献立表☆

大阪聖和保育園

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
献立作成 横尾佑梨栄養士 福谷眸栄養士	さけのしおやき ごはん やきびーふん みそしる 	ごしきにまめ ごはん すのもの とりのからあげ すましじる	かれーらいす ごはん すていっくやさい 	とりのてりやき ごはん すばげていーさらだ みそしる	ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ 	おべんとう
	むしばん ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ぷりん ぎゅうにゅう	じゃことーすと ぎゅうにゅう	とうふだんご (あんこ)	おたのしみ
ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼてと とつく	まーぼーどうふ ごはん だいこんさらだ 	あなかけそば 	びびんぱっ ごはん きのこじる	ちくぜんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる	はやしらいす ごはん 	おべんとう
ちーずばん ぎゅうにゅう	ちぢみ ぎゅうにゅう	ばなのこめこくつきー ぎゅうにゅう	かりんとう ぎゅうにゅう	ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	おかし	おたのしみ
にくじゃが ごはん ブロッコリーのかつおあえ かきたまじる	はんぼーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ	おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ	ちらしずし あさりじる 	ちゃぶちえ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる	やきうどん すましじる 	おべんとう
まかろにきなこ ぎゅうにゅう	ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	みかんぜりー ぎゅうにゅう	ほっとけーき ぎゅうにゅう	ようかん ぎゅうにゅう	おかし	おたのしみ
ちゃーはん おひたし わかめすーぶ 	れいしゃぶ ごはん みねすとろーね	やきそば すましじる 	ごもくごはん すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる	きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる 	びーふしちゅー ごはん 	おべんとう
みたらしだんご ぎゅうにゅう	わらびもち ぎゅうにゅう	ごぼうすていっく ぎゅうにゅう	ぼっぷこーん ぎゅうにゅう	きやろっとけーき ぎゅうにゅう	ふる一つしらたま	おたのしみ
ちきんかつ ごはん おんやさい ぱんぶきんすーぶ	ひやしうどん 	さけごはん ぼてとさらだ みそしる 	「素材の味を大切に。」 朝晩の気温差が激しいこの時期。体調を崩す子どもたちや大人がたくさんみられます... 元気に暑さを乗り切るためには3食しっかり食べて体力を維持することが大切です！ しかし、暴飲暴食になったり、たくさん食べられるように味付けを濃くするのは少し考えものです。 保育園の給食では素材本来の味や歯ごたえ、そして旬の時期などに配慮して調理をしています。また、天然のサバとイワシで出汁をとり、その味や風味によってできるだけ薄味になるように心がけています。最近では、さまざまな種類の出汁の素が販売されています。インスタントのものでもよいのだけれど、時間のある時はカツオや昆布、いりこなど自然の出汁をとって普段のお料理に活かしてみたいかがでしょうか？			 
ふれんちとーすと ぎゅうにゅう	おはぎ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう				管理栄養士 福谷 眸◎