

2023年

6月

給食献立表

くりくま保育園

		給食	材料	うさぎ～ぞうぐみ おやつ (材料)	りす～ひよこ おやつ (材料)
1	木	ごはん ポークビーンズ オクラの土佐和え	白米 豚肉 ジャが芋 人参 玉葱 マッシュルーム 三度豆 トマトピューレ バター 塩 コショウ 砂糖 醤油 オクラ もやし えのき かつお節 醤油	牛乳 つぶせんべい すいか	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) すいか
2	金	おじゃこ梅のごはん ささみと胡瓜の和え物 あおさの味噌汁	白米 ちりめんじゃこ 梅干し 三つ葉 干し椎茸 鶏ささみ 胡瓜 もやし 米酢 砂糖 醤油 豆腐 あおさ 大根 人参 青葱 削り節 味噌	牛乳 手作りパン (薄力粉 イースト 塩 砂糖 菜種油) 干しブルー	かぼちゃ団子 (かぼちゃ 上新粉) 干しブルー
3	土 17	ごはん ポトフ 春雨の酢の物	白米 牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ 削り節 塩 コショウ 醤油 春雨 胡瓜 トマト アスパラ 塩 コショウ 砂糖 米酢 菜種油	牛乳 さらす揚げ りんご	3日紫芋せんべい りんご 17日蒸し芋(さつま芋) りんご
5	月 19	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 粉吹き芋 青菜の納豆和え	白米 鶏肉 マーマレードジャム 醤油 じゃが芋 納豆 小松菜 えのき もやし 焼きのり 醤油	牛乳 豆腐団子 (豆腐 白玉粉 上新粉 きな粉 砂糖) 干しブルー	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) りんご寒天 (りんご 寒天)
6	火 20	ごはん 豚肉のコーン蒸し グリル野菜のマリネ	白米 豚ミンチ おから 玉葱 とうもろこし ピーマン 干し椎茸 土生姜 片栗粉 塩 醤油 かぼちゃ スッキーニ キャベツ パプリカ 塩 コショウ オリーブ油 レモン汁	牛乳 チーズケーキ (薄力粉 B.P. クリームチーズ 砂糖 バター 卵 牛乳 レモン汁) ミニトマト	とうもろこし饅頭 (とうもろこし 上新粉) ミニトマト
7	水 21	ごはん 鮭の南蛮漬け 青菜の煮びたし	白米 鮭 塩 玉葱 トマト 片栗粉 菜種油 削り節 米酢 砂糖 醤油 青菜 人参 もやし しめじ 厚揚げ 削り節 醤油	お茶 ソフトせんべい ヨーグルト	きんとん (長芋 さつま芋) ベビースティック
8	木 22	ごはん 千切り大根の煮物 中華胡瓜	白米 牛肉 千切り大根 人参 油揚げ 玉葱 干し椎茸 絹さや 削り節 砂糖 醤油 みりん 胡瓜 米酢 砂糖 醤油 菜種油	牛乳 わらびもち	りんご蒸しパン (りんご 上新粉 黒糖 酢) 干しブルー
9	金 23	肉味噌冷やし中華 青のりポテト	中華麺 豚肉 玉葱 胡瓜 わかめ トマト 片栗粉 味噌 砂糖 醤油 米酢 胡麻油 じゃが芋 青のり 塩	お茶 きつねおにぎり (白米 塩 青菜 油揚げ 砂糖 醤油) 返りちりめん	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご
10	土 24	ごはん 炒り豆腐 ピーマンのじゃこ炒め	白米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉葱 青葱 干し椎茸 削り節 醤油 塩 片栗粉 菜種油 ピーマン ちりめんじゃこ 削り節 醤油 みりん	牛乳 お豆腐屋さんのかりんとう 干しブルー	10日蒸し芋(さつま芋) 干しブルー 24日さくっとあられ 干しブルー
12	月 26	ごはん 豚しゃぶの胡麻みそがけ きんぴらごぼう	白米 豚肉 もやし 胡瓜 砂糖 味噌 胡麻 ごま油 ごぼう 蓮根 人参 アスパラ 砂糖 醤油 みりん 菜種油	牛乳 抹茶蒸しパン (薄力粉 B.P. 砂糖 抹茶) かみかみ昆布 (昆布 砂糖 醤油)	じゃが芋のお焼き (じゃが芋 片栗粉 塩 菜種油) ミニトマト
13	火 27	ごはん 鶏の梅焼き 添え野菜 ポテトサラダ	白米 鶏肉 梅干し 砂糖 みりん 味噌 キャベツ アスパラ じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 塩 コショウ 砂糖 米酢 オリーブ油	牛乳 玄米ぼんぼー りんごゼリー (りんごジュース 寒天 砂糖)	人参おにぎり (白米 人参 塩) りんご
14	水 28	ごはん 牛肉と春雨の炒め物 茄子のかか煮	白米 牛肉 玉葱 人参 青梗菜 春雨 塩 コショウ 醤油 菜種油 茄子 かつお節 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニ 塩 砂糖 きな粉) チーズ	芋寒天 (さつま芋 寒天) 紫芋せんべい
15	木 29	ごはん 魚の塩焼き 冷やしトマト 野菜の炊き合わせ	白米 魚 塩 トマト かぼちゃ 茄子 人参 玉葱 三度豆 厚揚げ 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 こんぶあられ 15日 すいか 29日 デラウエア	じゃが芋もち (じゃが芋 片栗粉 塩) 15日 すいか 29日 デラウエア
16	金 30	ごはん 厚揚げの梅照り炒め 冬瓜の煮つけ	白米 厚揚げ 豚肉 人参 玉葱 キャベツ スッキーニ 梅干し 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 菜種油 冬瓜 土生姜 削り節 醤油 みりん	牛乳 16日黒糖ういろろ (上新粉 薄力粉 黒糖) 30日水無月 (上新粉 薄力粉 砂糖 甘納豆)	かるかん (長芋 上新粉) 干しブルー

6月においしい旬のものは…

メロン さくらんぼ 小玉すいか 梅
アスパラ 胡瓜 茄子 トマト ピーマン パプリカ 空豆 三度豆 絹さや
にんにく 空心菜 スッキーニ とうもろこし オクラ 冬瓜 紫蘇 らっきょう
イサキ キス スズキ カレイ イワシ アジ

5月の食べ物なぞなぞ(だけのこの中をくり抜いたら出てくる生き物は?)の答えはわかりましたか? 答えは…たこ🐙でした
たこは良質なたんぱく質を含んでいますが、脂質が少なくヘルシーな食材でビタミンやミネラルもバランス良く含まれています
美味しいゆでたこを選ぶときは…①吸盤が小さく粒が揃っているもの②色が鮮やかで、張りがあるものを選びと良いですよ。
買って来たらペーパータオルで水気を取り、ラップに包んでチルド室へ。調理するときは軽く洗ってから使います。
これから旬を迎える明石のタコの美味しさは格別です! 食べたーい!!