



園庭でさくらんぼ🍒が採れました

# きゅうしょくだより 6月

あいだこども園 平成30年5月31日発行



梅の実を収穫しました🍡  
「梅ジュース」を作ります♪

## 玉ねぎを収穫しました(ゆい)

去年の秋に植えた玉ねぎを収穫しました。園では子どもたちのクッキングに使ったり、給食の食材としてスープや炒め物などに取り入れ、旬の味覚を楽しんでいます。



皮をむいて、クッキングしました



薄く切った玉ねぎを、トロトロに煮てコンソメと塩だけで作ったスープが出来ました。



自分たちで収穫した玉ねぎと「ハイポーズ!!」

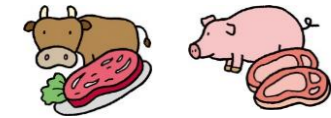
☆☆☆ 玉葱のチカラで元気な体づくり!! ☆☆☆  
一年中、いろんな料理に使えるのが玉ねぎの優秀なところですね。玉葱には血液をサラサラにして生活習慣を予防・改善する働きがあります。火を通すと甘みが出て美味しくいただけますので色々な料理に毎日取り入れて、元気な体をつくりましょう！子どもたちの健康は、大人が作る食事で作られます。家族みんなで元気な体づくりをしていきましょう。

## 食中毒を予防しましょう

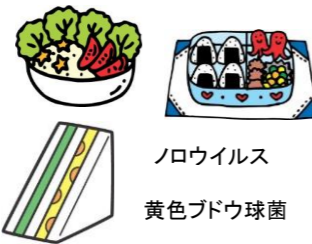
食中毒から身を守りましょう。おう吐・下痢・発熱などの症状が出たら無理をしないで、病院への受診をお願いします。特に小さい子どもは症状が悪化しやすいため、注意が必要です。

### 注意する食品と食中毒菌

・牛肉・豚肉・鶏肉・卵など



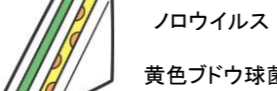
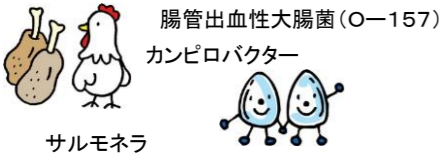
・おにぎり・サンドイッチ  
・お惣菜や弁当など



### ◎予防方法◎

- ・調理前、調理後の手洗いをしっかりと
- ・食材は新鮮なものを選びましょう
- ・生で食べるものから調理しましょう
- ・十分加熱調理し、冷蔵庫を過信しない

※ノロウイルスは吐しゃ物や便からも感染します。ご家庭や集団で感染しやすいので特に注意しましょう



## 5月のお誕生会(5月17日)



### こいのぼりランチ

- ☆ カレーピラフのクリームソース
- ☆ エビフライと玉ねぎのかき揚げ
- ☆ グリーンサラダ
- ☆ テコポン(おやつ)
- ☆ いちごのロールケーキ



旬の玉ねぎを10%使って、クリームソースやかき揚げを作りました。野菜がたっぷりありましたが、小さい子どもたちも喜んで食べてくれました。



カレーピラフとクリームソースの組み合わせはみんな大好きー!!



毎日持参していただくご飯(以上児クラス)は、朝炊いたものをよく冷ましてから蓋をし持たせてください。お弁当を持参していただく時は、火をよく通したものを菜箸で詰める、水分の多いもの傷みやすいものは入れないようにしましょう。なお、園では冷所で保管いたします。



# こんだてひょう6月

日	曜日	10時のおやつ	主食	昼食	3時のおやつ	
		3歳未満児クラス				
1	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	魚のマーネズ 焼き 切り干しの甘酢和え お味噌汁	牛乳 スイートポテト	
2	土	牛乳・おせんべい	白ご飯	焼きそば おむすび 果物	お菓子とリンゴジュース	
3	日					
4	月	牛乳・ビスケット	麺	スパゲティーミートソース キャベツスープ	牛乳 ゴマせんべい 果物	
5	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	鶏肉のから揚げ 添え野菜 お味噌汁	牛乳 アップルぎょうざ	
6	水	牛乳・チーズ	きびご飯	豆腐の松風焼き 野菜のおかか和え わかめのすまし汁	牛乳 ジャムサンドパン 果物	
7	木	牛乳・いりこ	雑穀ご飯	豚肉となすの味噌炒め トマトと卵のスープ	牛乳 バナナケーキ	
8	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	オランダ揚げ キャベツのパンサンスー そうめん汁	牛乳 ニラチヂミ	
9	土	牛乳・チーズ	きびご飯	そぼろ丼 すまし汁	お菓子とリンゴジュース	
10	日					
11	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	鶏肉のカレークリーム煮 コールスローサラダ	お茶 小豆おむすび 沢庵	
12	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	マーボーなす わかめの酢の物 いりこ(以上児)	牛乳 黒糖くすもち いわしせんべい	
13	水	ふれあいデー(子どもたちは手作りお弁当の日になります。お弁当とおやつを持参をお願いします。)				
14	木	牛乳・いりこ	雑穀ご飯	卵のココット蒸し コンソメスープ	牛乳 ガーリックラスク 果物	
15	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	白身魚のかき揚げ	牛乳 お菓子 チーズ	
16	土	牛乳・おせんべい	麺	親子丼 果物	お菓子とリンゴジュース	
17	日					
18	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	親子汁 ひじきと大豆の炒め煮	牛乳 ザクザククッキー 果物	
19	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	魚のカレー風味揚げ 大根のツナ和え お味噌汁(玉ねぎ わかめ)	牛乳 ピザトースト	
20	水	牛乳・チーズ	お誕生会 ケロケロバーガー マセドアンサラダ スープ ゼリー		牛乳 かたつむりケーキ	
21	木	牛乳・いりこ	雑穀ご飯	鶏肉のパン粉焼き 野菜のナムル すまし汁	牛乳 黒糖団子 果物	
22	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	栄養きんぴら 焼きししゃも 中華きゅうり	牛乳 お芋の天ぷら	
23	土	牛乳・おせんべい	麺	ジャージャー麺 ミニおむすび	お菓子とリンゴジュース	
24	日					
25	月	牛乳・ビスケット	麦ご飯	春雨の中華炒め 南瓜サラダ いりこ(以上児)	牛乳 カスタードパン	
26	火	牛乳・人参スティック	白ご飯	ハヤシライス フルーツサラダ	牛乳 無添加菓子 果物	
27	水	牛乳・チーズ	きびご飯	野菜コロッケ 添え野菜 春雨スープ	牛乳 みそ団子 果物	
28	木	牛乳・いりこ	雑穀ご飯	筑前煮 バンバンジーサラダ	牛乳 ハムチーズマフィン	
29	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	魚の塩焼 おろし和え サンラータンスープ	牛乳 おしゃれバナナ	
30	土	お弁当持参の日(お弁当とおやつの準備をおねがいします)				

献立は都合により変更する場合があります。