

6月 (水無月) 給食だより

曜日	月	火	水	木	金	土
日	14 28	1 15 29	2 16 30	3 17	4 18	5 19
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豚肉しょうが焼き マカロニサラダ きゅうりの香漬け なめこのみそ汁	じゃがいもかき揚げ パンパンジー しらすの佃煮 もずくのみそ汁	魚の香味焼き 大学かぼちゃ 青梗菜のおかか和え もやしのみそ汁	鶏肉の青のり焼き 人参しりしり オクラのごま和え わかめのみそ汁	魚のごま揚げ 小松菜サラダ風 ごぼうの甘辛煮 えのきのみそ汁	豚肉のみそ丼 あおさ汁
午後食	麦茶 ヨーグルトゼリー 小あじ	麦茶 油みそおにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 豆乳ふくれ菓子	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 とつもちこし ☆じゃがいも	麦茶 しそごま おにぎり
日	7 28	8 22	9	10 24	11 25	12 26
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	鶏肉マーメイド焼 春雨サラダ ナス南蛮 かぼちゃのみそ汁	鯖の照り焼き キャベツサラダ 雷こんにゃく 玉ねぎのみそ汁	豆腐南蛮 春雨の炒めもの ひじきの佃煮 しめじのみそ汁	魚のトマトソース 新じゃがごま風味 小松菜のナムル キャベツのみそ汁	南瓜の肉みそかけ 厚焼き玉子 甘酢きゅうり 豆腐のすまし汁	とうもちこしご飯 わかめのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 すいとん汁 チーズ	麦茶 牛乳もち	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ごまパワークッキー	麦茶 牛乳 果物

- ・献立は変更する場合があります。 ☆は未満児は蒸しじゃがいもになります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。
- ・23日は手作り弁当の日です。

【ちりめんじゃことしらすの違い】

ある給食の時間にしらすの佃煮が出ました。子どもたちは「目がメダカに似てるね」とか「かわいい目してるから食べれない」などいろんな事を言いながら食べていました。

ところで、『ちりめんじゃこ』と『しらす』の違いをご存じですか？

『ちりめんじゃこ』はカタクチイワシを中心にウルメイワシやマイワシなどイワシ類の稚魚(卵からかえったばかりの小さい魚)が使われます。天日に干してしっかり乾燥させたものです。

見た目や形状も似ているしらすとの違いは、乾燥の度合いです。原料となる魚も同じで、釜で炊くのも変わりません。釜ゆでの後、少し乾燥させたものが『しらす干し』と言います。

ちりめんじゃこやしらすは和食の献立には欠かせません。骨や歯を形成するのに不可欠な栄養をたくさん含んでいます。

また、カルシウムを効率よく摂取できるビタミンDも多く含まれています。6月の献立にもたくさんのしらすを使用しています。

【揚げ鶏の調味だれ】 5人分

<材料>

- ・鶏もも肉(50g) 5枚
- ・おろしにんにく 1個
- ・塩コショウ 少々
- ・酒 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・すりごま 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2

<作り方>

- ①鶏肉におろしたにんにくと塩こしょう、酒に漬け込む。
- ②油を180℃に熱し、片栗粉をつけて揚げる。
- ③すりごま、砂糖、酢、しょうゆの調味だれを作り、揚げた鶏を漬け込む。

※ジメジメとした梅雨になり、これから気温が高い日が続きます。この時期から食欲も落ちますが、「酢」を使用すると食欲がアップします。また、食中毒が増える季節です。食品管理も注意が必要ですが、手洗いが基本ですね。