

6月 給食だより

栄養士
肥田木直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13 27	14 28	1 15 29	2 16 30	3	4 18
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
	じゃが芋のかき揚げ きゅうりのツナ和え 高野豆腐の煮物 もやしのみそ汁	鯖の味噌照り焼き 春雨サラダ アスパラ天ぷら かきたま汁	豆腐ハンバーグ 人参のごま和え 磯辺粉ふき芋 玉ねぎのみそ汁	鶏肉マーマレード焼 野菜サラダ こんにゃくみそ煮 わかめのすまし汁	あじの南蛮漬け 目玉焼き ひじきの佃煮 キャベツみそ汁	ひじきごはん 豚汁
午後食	麦茶 牛乳 ヨーグルト プリン	麦茶 すいとん汁	麦茶 牛乳 人参蒸しパン	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ※とうもろこし	麦茶 おにぎり
日	6 20	7 21	8 22	9 23	10 24	11 25
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
	鶏肉の塩麴焼き じゃこピーマン 千切り大根の酢物 なめこ汁	魚の塩焼き さっぱりポテトサラダ ごぼうのごまよこし 青さのみそ汁	揚げおかべ 青梗菜のおかか和え 人参しりしり かぼちゃのみそ汁	煮しめ キャベツの香漬 きびなご唐揚げ しめじのみそ汁	さつま揚げ きゅうりの昆布和え かぼちゃの甘煮 油揚げのみそ汁	豚肉のみそ丼 もすくのすまし汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 油みそおにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 きな粉ポテト	麦茶 果物盛り合わせ 煮豆	麦茶 牛乳 ※みたらし団子	麦茶 牛乳 果物

- ・献立は変更する場合があります。 ・17日は、手作り弁当です。
 - ・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。
- ※6月3日の午後食、0.1.2歳児は揚げじゃがいもです。 ※6月10日と24日の0.1.2歳児の午後食は、マカロニのきな粉まぶしです。

【灰汁巻をつくりました】



5月20(金)、「灰汁巻き」を作りました。灰汁にもち米を一晩漬けることから「あくまき」と言われるそうです。むかしは、風呂を焚いた灰を布でこして、灰汁を作っていたようです。今は、市販されており、今回はそれを使用しました。

灰汁に浸しておいたもち米は、クリーム色に染まっており、子ども達は驚いていましたよ。



あらかじめ水につけて、柔らかくした竹の皮に、湯飲み茶わんで1杯半のもち米をのせて包みます。竹の皮を細く割いたものを紐にして結びました。茹でるともち米が膨らむので、緩く結ぶのがコツです。子ども達は、少し緊張気味でしたが、初めての灰汁巻作りに興味深々でした。



3時間程、コトコト焚いて出来上がり。わらび餅のようにとろける柔らかさでした。きな粉をまぶしていただきました。癖のある味ですが、意外や意外。子ども達には、大好評でした。

★5月より、献立の紹介や子ども達の様子などをキッズリーでお伝えしています。玄関ホールの給食の展示も合わせてご覧ください。