

令和3年度6月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。



毎月19日は「食育の日」
毎年6月は「食育月間」

食育の日や食育月間には、日頃ほ食生活を見直したり、家族や仲間と食卓を囲んだりするなど、「食育の実践」に取り組んでみませんか？

親子で一緒に食事づくりや準備をしてみましょう

親子で食事づくりや準備をすることで...

子どもが食事づくりやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へとつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきます。

食事づくりや準備に関わることで...

- ☆料理や食事のマナー、習慣を覚える
- ☆共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となる
- ☆「食べたいもの」を話し合ったり、食べ物や身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持てる

子どものできることから始めましょう

子どもが行うお手伝いの一例

- [食事の準備] メニューを考える、買い物に行く、テーブルを拭く、食器を選ぶ・並べる
- [食事づくり] 洗う・計る・ちぎる・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業、味見する
- [食事の後で] 使った食器や器具を洗う、洗った食器類を元に戻す

☆型抜きドーナツ

6月献立にドーナツが登場します！



■ 材料 (5個分程度)

- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 2g(小さじ1/2)
- 卵 30g(Lサイズ1/2個)
- 牛乳 25g(小さじ5)
- 砂糖 25g(小さじ3弱)
- 植物油 15g(小さじ4弱)
- バニラエッセンス 少々
- 揚げ油 適量
- 粉糖 適量

■ つくり方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② 卵を割り、莖葉や泡だて器などでほぐす。
- ③ 卵、牛乳、植物油を泡だて器でよく混ぜ合わせ、砂糖、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
- ④ ③の中にふるった粉類を少しずつ加え、ゴムベラで混ぜる。
- ⑤ 小麦粉(分量外)をふったまな板の上に④の生地をのせ、めん棒で5mmくらいに伸ばし、型抜きする。
- ★ドーナツ型がない場合は、外側の輪はコップのふち、内側の輪はペットボトルのふたを使うとうまくできます。
- ⑥ 170℃の油ですくすく色づく程度に両面揚げる。
- ⑦ よく油をきり、冷ましてから粉糖をかける。

青字部分は子どもがお手伝いをしやすい作業です



安全に楽しく料理をするために

しっかり手洗いをしましょう。(料理をする前、生の肉や魚や卵等に触れた後、盛り付けをする前など) 包丁や火を使う作業は大人が(もしくは大人と一緒に)行いましょう。

作: 広渡 麻衣

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立					
				赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる			
1	15	29	火	麦ごはん 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	スキムミルク 黒糖 蒸しパン	牛乳 パン(缶)	牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏卵 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 三温糖 片栗粉 小麦粉 黒砂糖	ハイアツフル缶 にんじん さや いんげん トマト たまねぎ 青ねぎ
2	16	30	水	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	豆乳 米粉の 人参おやき	牛乳 オレンジ	牛乳 木綿豆腐 わかめ 豚肉 しらす 干し 調整豆乳 豆乳 粉寒天	精白米 麦 植物油 すりごま 三温糖 グラニュー糖 水あめ 米粉	オレソジ たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん
3	17		木	ミルクパン 白身魚の焼カレー風 ベーコンスープ	スキムミルク バナナ クラッカー	牛乳 ウエハース	牛乳 白身魚 ピザチーズ ベーコン 脱脂粉乳	ウエハース ミルクパン 小麦粉 植物油 カレーウじゃがいも クラッカー	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ グリーンアスパラガス バナナ
4	18		金	麦ごはん かみかみバーグ トマト 切干しだいこんのみそ汁	スキムミルク 白桃ゼリー ビスケット	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 油揚げ 脱脂粉乳 粉寒天	精白米 麦 植物油 パン粉 三温糖 缶詰シロップ ビスケット	たまねぎ ホールコーン 缶 トマト 切干だいこん しめじ にんじん 青ねぎ 白桃缶
5	19		土	肉うどん ヨーグルト	牛乳 丸ボーロ	牛乳 みかん(缶)	牛乳 鶏卵 牛もも肉 ヨーグルト	干しうどん 植物油 三温糖 丸ボーロ	みかん缶 たまねぎ にんじん 青ねぎ
7	21		月	麦ごはん わかめスープ 魚の塩焼き ソテー かぼちゃといんげんの煮物	豆乳 カレーサンド	牛乳 バナナ	牛乳 わかめ 白身魚 調整豆乳 豚ひき肉	精白米 麦 植物油 三温糖 食パン カレーウパン粉	バナナ 青ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン 缶 かぼちゃ いんげん たまねぎ
8	22		火	ごまごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め すまし汁	スキムミルク マドレーヌ	牛乳 もも(缶)	牛乳 豚肉 木綿豆腐 かまぼこ 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 すりごま 植物油 小麦粉 三温糖 マーガリン	もも缶 しそ葉 たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ こまつな
9	23		水	ロールパン 鶏の照り焼き にんじんグラッセ トマトスープ	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 鶏もも ベーコン 脱脂粉乳 粉寒天 きな粉 調整豆乳	ロールパン バター じゃがいも 植物油 上新粉 三温糖 黒砂糖	キウイフルーツ にんじん トマト たまねぎ セロリ パセリ
10			木	麦ごはん あじさい揚げ レタス 五目みそ汁	スキムミルク オレンジ クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚 鶏卵 油揚げ 脱脂粉乳	せんべい 精白米 小麦粉 揚げ油 クッキー	コーン にんじん 冷凍 グリーンピース レタス なす しめじ ごぼう 青ねぎ オレソジ
11	25		金	麦ごはん 豆のカレー ハワイアンサラダ	スキムミルク 人参ゼリー あられ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 牛もも肉 ゆでだい ず 豆乳 脱脂粉乳 粉寒天	精白米 麦 じゃがいも 植物油 カレーウ 三温糖 あられ	たまねぎ にんじん いんげん トマト ピュレ キャベツ パイナップル 缶 きゅうり パセリ レモン
12	26		土	ツナのトマトスパゲティ バナナ	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	牛乳 まぐろ油 漬缶 あさり水 煮	ウエハース スパゲティ 植物油 かりんとう	たまねぎ にんじん トマト缶 生しいたけ ピーマン バナナ
14	28		月	麦ごはん すまし汁 魚のみそマヨ焼き サラダ菜 はるさめのそぼろ煮	飲む ヨーグルト ドーナツ	牛乳 メロン	牛乳 白身魚 粉チーズ 鶏ひき肉 トリノク ヨーグルト 鶏卵	精白米 麦 白玉ふ パン粉 すりごま マヨネーズ はるさめ 植物油 三温糖 小麦粉 揚げ油 粉糖	メロン えのきたけ 青ねぎ サラダ たまねぎ キャベツ にんじん しょうが
☆誕生会☆				ふりかけごはん ミートローフ ハムとコーン入りポテト サラダ 鶏ささ身のすまし汁 ポテト ゼリー	みかん ジュース 人参カップ ケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい 牛挽肉 豚挽肉 鶏卵 脱脂粉乳 ハム 鶏ささ身 わかめ	精白米 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 植物油 三温糖 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん いんげん コーン缶 キャベツ きゅうり パセリ えのきたけ
24			木						