



きゅうしょくだより 6月

令和4年6月1日発行 加茂こども園



こんだてひょう

食育月間

毎年6月は食育月間です。食は命の源で、私たちが生きていくのに欠かせないものです。子どもたちが健やかに育つためにも、毎日の食生活がとても重要になります。



いろいろな食べ物で かむ力を身につけさせましょう

3歳頃になると上下の奥歯が生えそろう、ある程度かたいものが食べられるようになります。しかし、ただかたいものが食べられればよいわけではありません。
かたいものややわらかいもの、弾力があるものなど、食べ物に合わせたかむ力の調整が必要です。いろいろな食べ物を食べて、かむ力を身につけさせましょう。



レシピ

ふんわりチキンナゲット

<材料>(6人分)

鶏ささみミンチ肉・・・350g

もめん豆腐・・・240g

薄力粉・・・大さじ1と1/2

★ マヨネーズ・・・大さじ1/2

卵・・・1/2個

塩、コンソメ、ガーリックパウダー・・・少々

<作り方>

- ①ボウルに鶏ささみミンチ肉を入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ②①に★を入れ混ぜ合わせる。
- ③170℃に熱した油にスプーン2本ほど使い、食べやすい大きさにまとめて落とし、色よく揚げる。

こども達にとっても大人気のメニューです。
ご家庭でも作ってみてください！

具だくさんチャーハンに、手作りの
こいのぼりの旗をさしてこいのぼり
ランチの出来上がり!!!

5月たんじょうかいメニュー



★あじさいランチ ★かき玉汁
★からあげ

| 日 | 曜日 | 昼食 | おやつ |
|----|----|-------------------------------|---------------------|
| 1 | 水 | 青菜の炒め煮 かみかみごぼう ゆで卵 | アメリカンチェリー 牛乳 |
| 2 | 木 | マッシュポテトとミンチのグラタン 大豆サラダ 黄桃 | ★シーチキンマヨパン 牛乳 |
| 3 | 金 | ハンバーグ ゆで野菜サラダ トマト | 菓子 牛乳 |
| 4 | 土 | にゅうめん 焼魚 パナナ | 菓子 牛乳 |
| 5 | 日 | | |
| 6 | 月 | 具だくさん味噌汁 ポテチク揚げ パナナ | 菓子 牛乳 |
| 7 | 火 | 肉じゃが 洋風白和え 卵焼き | ブドウゼリー |
| 8 | 水 | 他人丼 昆布の炒め煮 黄桃 | ★さつま芋の塩カラメル 牛乳 |
| 9 | 木 | ひじきスパゲティ はりはり漬け じゃこ入り炒り卵 | 菓子 ミルク |
| 10 | 金 | けんちん汁 鯖のごまみそ焼き パイン | ★磯辺ドッグ 牛乳 |
| 11 | 土 | ビーフシチュー スティックきゅうり パナナ | 菓子 牛乳 |
| 12 | 日 | | |
| 13 | 月 | 中華丼 切り干し大根のナポリタン風 黄桃 | 菓子 牛乳 |
| 14 | 火 | ポークビーンズ 小松菜と厚揚げのおかか煮 ゆで卵 | 菓子 ミルク |
| 15 | 水 | 筑前煮 焼魚 味付けのり | ★炭治郎クッキー 牛乳 |
| 16 | 木 | マーボー豆腐 小松菜とひじきのサラダ ごまたくあん | 菓子 牛乳 |
| 17 | 金 | たんじょうかい あじさいランチ かき玉汁 からあげ | バームクーヘン ヤクルト |
| 18 | 土 | 鮭のタンダー焼き キャベツの塩昆布あえ パナナ | 菓子 牛乳 |
| 19 | 日 | | |
| 20 | 月 | 牛肉の柳川風 切り干し大根のコールスロー 焼きうるめ | 菓子 牛乳 |
| 21 | 火 | 鮭のグラタン焼き きゅうりとツナの酢の物 グレープフルーツ | 菓子 ミルク |
| 22 | 水 | カレー フルーツサラダ 福神漬 | ★かえるケーキ 牛乳 |
| 23 | 木 | 炒り鶏 甘酢キューブサラダ パナナ | 菓子 牛乳 |
| 24 | 金 | チキンボールの酢豚風 ごぼうサラダ 味付けのり | ★豆乳プリン |
| 25 | 土 | 中華丼 やみつきピーマン みかん | 菓子 牛乳 |
| 26 | 日 | | |
| 27 | 月 | 具だくさんカレースープ かぼちゃの天ぷら パナナ | 菓子 牛乳 |
| 28 | 火 | 野菜たっぷりつくね ポテトサラダ トマト | ★お麩ラスク 牛乳 |
| 29 | 水 | 炒り豆腐 春雨サラダ オレンジ | 菓子 ミルク |
| 30 | 木 | 具だくさんラーメン 大豆ナゲット ごまふりかけ | ★フルーツパフェ ★手作りおやつ |

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。
◎オレンジ色のメニューは新メニューです。