

# 給食だより 6月

2018.6.1  
幌北ゆりかご保育園

ようやく暖かい日が訪れたと思ったら、春を通り越して夏のような日差しが続いていますね。子どもたちの遠足も雨はあつたものの、無事に行つて楽しんでくれたようでよかったです。お弁当のご協力ありがとうございました。こんなのが入つた、おにぎりにほどんた具が入つて、嬉しそうに話す子どもたちがとてもかわいかったです。さて、6月17日にはゆりかごバザーがあります。準備などいろいろ大変ですが、みんなで楽しめるバザーにしましょう!! 御協力をよろしくおねがいします。

	主食	副食	食	午後のおやつ
1 金	ごはん	おろし汁(白菜・玉ねぎ) 焼き魚(サマ)	モヤシのおひたし ごぼう含め煮	トマトパン こめ棒 煮干し
2 土	味噌うどん	大根と厚揚げの煮物	甘酢きゅうり	おかし 果物
4 月	ごはん	おろし汁(シカガ芋・玉ねぎ) 魚の生蒸し	人参とジャコの炒め物 きゅうりとワカメの酢の物	ドーナツ のりせんべい リンゴ
5 火	パン	クリームシチュー チリコンカン	ポイルアスパラ	わかめおにぎり バジカリン 煮干し
6 水	ごはん	おろし汁(キャバツ・しめじ) 豆腐の五目焼き	フキ炒め煮	ピザトースト ワッフル こんぶ
7 木	不こり風 スパゲティ	お茶	肉ジャガ	五平もち ぼとぎかりんとう 煮干し
8 金	ごはん	清汁(白菜・エノキ・人参) サバの生蒸し	高野豆腐含め煮 ほうれん草おひたし	みずむしパン バジせん すもめ
9 土	ワカメうどん	キャバツと油あげの煮物	甘酢大根	おかし 果物
11 月	ごはん	おろし汁(大根・厚揚げ) 豚肉の香味焼き	小松菜とエノキの磯あえ	レーズンパンケーキ きなこせんべい 果物
12 火	パン	ポレシ 魚のこま焼き	ブロッコリーマヨネーズ	トマトピラフ サブレ 煮干し
13 水	ごはん	おろし汁(キャバツ・しめじ) 豆腐のカレードック	アスパラコンソテー	ほうけつケーキ うの花あげ ずもめ
14 木	肉味噌 スパゲティ	お茶	(ほうれん草とリンゴのサラダ)	ゆかりおにぎり 二色せんべい 煮干し
15 金	わかめごはん	おろし汁(玉ねぎ・白菜) 焼き魚(サマ)	ポイル野菜 切干大根炒め煮	芋けんぴ 豆パン 果物
16 土	沢煮うどん	五目豆	ポイルアスパラ	おかし 果物
17 日	ゆりかご保育園バザーの日			
18 月	ごはん	おろし汁(大根・油あげ) ホッケ照り焼き	カリフラワー・カレー・セブリス ひじき炒め煮	むしパン こめ棒 こんぶ
19 火	パン	ミネストローネ ポークチャップ	(ほうれん草ソテー)	焼き芋 のりせんべい 果物
20 水	ごはん	五目汁 火炒め納豆	芋の煮ころがし	チーズサンド うの花あげ ずもめ
21 木	スパゲティ ポタージュ	お茶	ココロサラダ	納豆チャーハン バジせん こんぶ
22 金	ごはん	おろし汁(芋・玉ねぎ) サバの生蒸し	モヤシのナムル 大根キンピラ	かぼちゃパン ぼとぎかりんとう 果物
23 土	チャンポン うどん	高野豆腐とワカメの煮物	甘酢きゅうり	おかし 果物
25 月	ごはん	おろし汁(キャバツ・大根) 焼き魚(サマ)	ごぼうの五目きんぴら ブロッコリーごまあえ	きなこのスコーン バジカリン こんぶ
26 火	パン	コンボタージュ チキンマトソテー	アスパラマヨネーズ	中華風かりんとう きなこせんべい 煮干し
27 水	ツツの 炊き込みごはん	清汁(豆腐・ワカメ) 野菜のきりあげ	ブロッコリー 甘酢あえ 果物	ゼリー ワッフル こんぶ
28 木	お豆のカレー	お茶	干草煮	パンのトマトソテー うの花あげ ずもめ
29 金	ゆかりごはん	おろし汁(大根・しめじ) 魚の照り焼き	煮豆 二色おひたし	アスパラパンケーキ サブレ 果物
30 土	冷やし きつねうどん	シカガ芋とほうろ煮	ポイルアスパラ	おかし 果物

## 6月の予定

17日(日)

ゆりかご  
バザーの日



22日(金)

ぞうぐみ合宿



27日(水)

6月のお誕生会



<< 6月は食育月間 >>

毎月19日は

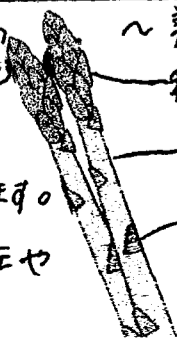
食育の日です♪>>

同の「アスパラガス」をもっと食べよう!!

春一番に登場する北海道の野菜、アスパラガス。

アスパラギン酸という栄養素が豊富で、からだの新陳代謝を促し、エネルギー代謝を活発にして疲労回復を早める効果があります。また、穂先に多く含まれるルチンは毛細血管を丈夫にし、高血圧や重た脈硬化を予防してくれます。

6月の献立にもたくさん入れました★



～美味しいアスパラガスの選び方～

穂先が締まっている

緑色の鮮やかなもの

茎がまっすぐ伸び、太くハリがある

切り口が丸く、おろしやすい