

給食だより 6月

2019.6.1
幌北ゆりかご保育園

6月になりました。夏のような暑い日が続いています。まだ6月だからと油断せず、水分をこまめに摂りましょう！
急な気温の変化は、体調を崩しやすくなります。たくさん遊んでたくさん寝て、たくさん食べて元気に過ごしましょう！
23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、皆で楽しめるバザーにしましょう！ご協力をよろしくお願い致します。

	主食	副食	午後のおやつ
1 土	味噌うどん	大根と厚あげの煮物 甘酢きゅうり	おかし 果物
3 月	わかめごはん	おろし汁(キャベツ・玉ねぎ) きゅうり中華あえ ホッケ焼きおろし焼き ちりめんごぼう	レーズンパンケーキ ベジカリん すりめ
4 火	パン	コンポタージュ チキントマトソテー きのこソテー	五目ちまき 二色せんべい こんにゃく
5 水	ごはん	おろし汁(大根・ワカメ) とり肉と豆腐のおろし焼き フキ炒め煮	きなこビスケット 芋けんぴ リンゴ
6 木	納豆スパゲティ	お茶 ジャーマンポテト	ほろちまきケーキ うの花あげ 煮干し
7 金	ごはん	おろし汁(白菜・エキ) ひじき炒め煮 サバ生煮焼き 小松菜ごまあえ	サンドイッチ きなこせんべい
8 土	五目うどん	芋の煮、ころかし トマト	おかし 果物
10 月	ごはん	おろし汁(大根・玉ねぎ) ほうれん草おひたし 照り焼き しょうが煮	黒ごまスコーン サブレ リンゴ
11 火	パン	ミネストローネ ポークチャップ キャベツのカレー炒め	焼き芋 ほろちまきりんどう すりめ
12 水	ごはん	おろし汁(白菜・油あげ) マーボー豆腐 ボイルアスパラ	おろし汁 こめ棒 こんにゃく
13 木	リナカレー	お茶 千草煮	パンネのトマトソテー チーズスティック 煮干し
14 金	ごはん	おろし汁(キャベツ・玉ねぎ) 白菜納豆あえ 照り焼き 大根と根菜の炒め煮	豆パン きかん棒 スイカ
15 土	チャンプ風うどん	高野豆腐とワカメの煮物 甘酢きゅうり	おかし 果物
17 月	ごはん	おろし汁(白菜・玉ねぎ) ほうれん草五目ごまあえ 焼き魚(サマ) 切干大根炒め煮	カップケーキ きなこせんべい すりめ
18 火	パン	クリームシチュー とり肉と大豆のカレー炒め カリフラワー	わかめおにぎり 二色せんべい
19 水	鮭ごはん	清汁(水菜・豆腐) フロッキーマヨネーズ 野菜のかけあげ 甘酢あえ 果物	ワッフル こんにゃく
20 木	肉味噌スパゲティ	お茶 ココロサラダ	五平もち ベジせん 煮干し
21 金	ゆかりごはん	おろし汁(大根・白菜) 煮豆 サバ生煮焼き キャベツのおろし炒め	ピザトースト きなこせんべい スイカ
22 土	あんかけうどん	白菜と油あげの煮物 トマト	おかし 果物
23 日	ゆりかご保育園 バザーの日		
24 月	わかめごはん	おろし汁(しめじ・キャベツ) 豚肉の香味焼き スティックきゅうり	パンケーキ ほろちまきりんどう すりめ
25 火	パン	ポロチ 鮭のチーズ焼き アスパラコンソテー	ゆかりおにぎり ベジカリん
26 水	ごはん	五目汁 きのこの納豆 カリフラワーオーロラソースあえ	こめ棒 こんにゃく
27 木	木こり風スパゲティ	お茶 炒りどり	ほろちまき おからチップ リンゴ
28 金	えびごごはん	おろし汁(キャベツ・玉ねぎ) 白菜とエキの炒めあえ 焼き魚(サマ) 大根キンピラ	レーズンパン チーズスティック 煮干し
29 土	冷やし ちまみうどん	ジャガ芋えびご煮 甘酢きゅうり	おかし 果物



19日(水)

6月のお誕生会



23日(日)

ゆりかご保育園

バザーの日



6月は食育月間!

毎月19日は、
食育の日です♪

野菜 食べてみよう!

ほうれんそう 小松菜

おひたしやごま和え、炒めても美味しい!
保育園では納豆あえも人気です!

ピーマン

野菜炒めに入れたり、甘辛く煮ても美味しいです。おろし汁の具にも!
ひき肉を詰めて肉詰めも美味しいです。

じゃがいも

ふかして、塩を少しかけただけでも美味しいですよ!
保育園ではジャーマンポテトや、リンゴとチーズと合わせたココロサラダが人気です。

ブロッコリー

茹でてマヨネーズをつけたり、ごまやお酢と和えてもOK。
醤油を加えてアヒルにして美味しく食べられます。

にんじん

サラダや汁物、煮物など何にでも入られる万能野菜!
グラッセにしたり、キンピラでも美味しく食べられます。

だいこん

おろし汁や煮物はもちろん、サラダに入れても美味しく食べられます。
保育園では甘酢漬や、大根と根菜の炒め煮が人気です。

ココロサラダ

- 材料(子ども5人分) ●材料(全て目安です!)
- じゃがいも... 大コ
 - にんじん... 中1本
 - りんご... 中コ
 - かぼちゃ... 25g
 - マヨネーズ... 20g
- 作り方
- じゃがいも、にんじん、りんご、かぼちゃは全て1cm角くらいのココロに切る
 - じゃがいも、にんじんは茹でてお酢をかける
 - 材料を全て合わせて、マヨネーズを和えて完成!

保育園の給食が人気!