

6月の献立


うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
2 (月)	ハヤシライス 牛乳 ウインナーのチーズ焼き 大根サラダ 果物	お菓子 牛乳		
3 (火)	きのこうどん 鮭フライ お浸し 果物	バナナクレープ 牛乳	お菓子 牛乳	
4 (水)	うめごはん かき玉汁 たらの味噌マヨネーズ焼き いんげん炒め 果物	プリン	お菓子 牛乳	
5 (木)	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 豚肉のピカタ ツナサラダ 果物	ピザトースト 牛乳	お菓子 牛乳	
6 (金)	味噌ラーメン 春巻き ナムル 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
7 (土)	げんこつパン 牛乳 鶏のチーズ焼き 野菜サラダ 枝豆 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
9 (月)	わかめごはん みそ汁(豆腐、油揚げ、大根) アジフライ 肉じゃが 果物	くるくるチーズ揚げ 牛乳		
10 (火)	あんかけ焼きそば 中華スープ ぎょうざ お浸し 果物	かぼちゃのニョッキ 牛乳	お菓子 牛乳	
11 (水)	カレーライス 牛乳 ウインナー ブロッコリーサラダ 果物	プリン	お菓子 牛乳	
12 (木)	焼きうどん タマゴスープ れんこんのはさみ揚げ お浸し 果物	メロンパン 牛乳	お菓子 牛乳	
13 (金)	マーボー丼 みそ汁(わかめ、なめこ、ねぎ) きんぴらごぼう お浸し 果物	ごはんピザ 牛乳	お菓子 牛乳	
14 (土)	玄米ロール 牛乳 チキンナゲット チーズサラダ 枝豆 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
16 (月)	ごはん 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳		
17 (火)	サンドイッチ(チーズハム、ツナ) 鶏のチャウダー エビカツ オニオンリング 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
18 (水)	ごまごはん 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
19 (木)	玉子とじうどん ぎょうざメンチカツ お浸し 果物	手作りマンゴープリン	お菓子 牛乳	
20 (金)	クリームスパゲティ コンソメスープ ロールキャベツ 野菜サラダ 果物	チャーハン 牛乳	お菓子 牛乳	
21 (土)	ミルクパン 牛乳 ミートボール マカロニサラダ 枝豆 果物	プリン		
23 (月)	豆ごはん 八杯汁 さばの塩焼き 切り干し大根 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳	
24 (火)	冷やしラーメン 牛乳 からあげ ナムル 果物	フオカッチャ 牛乳	お菓子 牛乳	
25 (水)	ごはん シチュー 白身フライ スパゲティサラダ 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
26 (木)	ごまごはん みそ汁(玉子、しいたけ、ねぎ) おでん ほうれん草の納豆和え 果物	くるくる巻き 牛乳	お菓子 牛乳	
27 (金)	塩ラーメン かにしゅうまい お浸し 果物	人参ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	
28 (土)	かぼちゃパン 牛乳 ミートボール 豆腐サラダ 枝豆 果物	ゼリー		
30 (月)	ごはん 春雨スープ 鮭のごま焼き にらの玉子とじ 果物	チョコレートケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	


*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

旬を伝えよう!


色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。



枝豆
大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB・Cが豊富で、おつまみにぴったりです。さやが密集して豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり濃い緑色のものを選ぶのがコツ。



あじ(鰺) 脂肪分が多いですが、カルシウムやDHA・EPAを豊富に含みます。全体的に色が鮮やかでえらが紅色、ピンとひれが張っているものが新鮮。塩焼き、刺身、たたき、干もの、フライなど。



さくらんぼ
適度な甘味と酸味があり、見た目もかわいいさくらんぼ。つやがよく、色が濃いものの方が熟して甘いです。アメリカンチェリーは熟すと黒ずんだ色になります。疲労回復、利尿効果も。