



給食だより

令和5年6月 波島保育園

梅雨の季節がやってきました。この時期は、気温・湿度とともに高く、体調をくずしがちです。規則正しい生活を心がけて、栄養バランスのとれた食事をしっかりとって毎日を元気に過ごしましょう。



誕生会メニュー 6月26日(月)
 あじさいライス
 ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー
 パンプキンスープ ゼリー



子供たちに人気の
 サラダ！ぜひ作って
 みて下さい♪

「キャベツとりんごのサラダ」4人分
 キャベツ・・・150g 人参・・・20g
 りんご・・・120g
 ドレッシング
 砂糖・・・50g 酢・・・50g 油・・・50g
 塩・・・各1g

- ①キャベツは茹で、食べやすい大きさにカットする。人参も細い千切りにカットして、茹でる。りんごは、食べやすい大きさのいちょうに、カットする。
- ②調味料をあわせて、ドレッシングを作る
- ③キャベツと人参の水気を絞る。
- ④ドレッシングと③の野菜と、りんごを和える。
 りんごの甘みと、サッパリドレッシングで、お野菜も進みますよ。

5月の誕生会は、こいのぼり
 サンドイッチを作りました。
 ハムやキュウリをうろこに見立
 ててトッピングしました。
 「できたよ～、見てみて！」
 それぞれの個性あふれるこい
 のぼりが、完成しました。



日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ	離 乳 食
12	月	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのマヨネーズ和え 白菜のみそ汁	牛乳 チーズスコーン	牛乳 バナナ	白かゆ ささ身とじゃがいも煮 みそ汁
13	火	魚のカレームニエル オクラとほうれん草の納豆和え もずくスープ	飲むヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	白かゆ 魚の照り焼き すまし汁
14	水	ハヤシライス ゴマじゃこサラダ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー お菓子	牛乳 ビスケット	白かゆ 鶏ささと野菜の煮物 野菜スープ
15	木	かぼちゃのコーン揚げ きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 メロン クッキー	牛乳 ビスコ	白かゆ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁
29	金	ポークジンジャー 野菜サラダ じゃがいもみそ汁	牛乳 ココアケーキ	ヨーグルト	白かゆ 鶏肉のうま煮 みそ汁
30	土	焼きビーフン かきたま汁 もも缶	牛乳 丸ボーロ	牛乳 チーズ	白かゆ スープビーフン
5	月	ポークビーンズ ゴマ風味のサラダ ウインナー	牛乳 ロスティさつまいも	牛乳 せんべい	白かゆ じゃがいものトマト煮 豆腐のみそ汁
19	火	魚の西京焼き トマトの甘酢漬け チンゲン菜のスープ	牛乳 とうもろこし	牛乳 お菓子	白かゆ 魚の照り焼き 野菜スープ
20	水	チキンのマーメイド焼き スパゲッティサラダ 豆乳スープ	お茶 焼きそば	牛乳 バナナ	白かゆ スパゲッティ 豆乳スープ
7	木	チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 パイナップル かりんとう	牛乳 チーズ	白かゆ 魚のそぼろあんかけ みそ汁
21	金	鮭の味噌バター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 ピザトースト	ヨーグルト	白かゆ 白身魚蒸し煮 野菜スープ
22	土	大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え パイン缶	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子	白かゆ 根菜と鶏肉の煮物 野菜スープ
9	土				

※行事などで献立が変わることがあります。