

6 給食だより

令和6年6
波島保育園

雨の多い、じめじめとした季節になりました。湿度も高くなり、食欲かなりがちですが、栄養たっぷりの給食を食べて、元気いっぱい過ごしましょう。



誕生会メニュー 6月26日(水)

あじさいライス
照り焼きチキン
きゅうりとレタスのみかんサラダ
かきたまスープ

お魚のすり身でタンパク質チャージ！！

にしき揚げ(5月に献立から紹介)

材料 4人分

魚すり身…200g 人参…50gドライひじき…5g むき枝豆…50g

ホールコーン…30g むきえび…80g みそ…5g 塩…2g 卵…20g

小麦粉 揚げ油…適量

作り方 ①ひじきは水でもどしておく。ボールにすり身、エビ、その他の具材、調味料を入れて混ぜ合わせ、まとまり具合を小麦粉で調整。

②中火で温めた揚げ油の中に、食べやすいサイズにまとめながら、色よく揚げていく。具材のいりどりがよく、お魚が苦手でも、すり身にして揚げると食べやすいようです♪



こいのぼりサンドイッチ！！

5月のお誕生会は、たまごサンドをこいのぼり型にし、ぞう組さんは、自分達でワクワクしながら、ハムときゅうりをトッピングしました。

川も滝も力強く泳ぐ鯉のように、たくましく元気に成長しますように…

日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ	離 乳 食
1 ・ 29	土	大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え パイン缶	牛乳 丸ボーロ	牛乳 コーンフレーク	白かゆ さつまいもとササミと煮物 野菜スープ
3 ・ 17	月	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草マヨネーズ和え 白菜のみそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい	白かゆ かぼちゃそぼろ煮 みそ汁
4 ・ 18	火	魚のカレームニエル おくらとほうれん草納豆和え もずくスープ	お茶 ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	白かゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁
5 ・ 19	水	ハヤシライス ゴマじゃこ和え オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 ビスコ	野菜かゆ 根菜とササミの煮物 野菜のスープ
6 ・ 20	木	かぼちゃのそぼろ煮と魚のコーン揚 きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 パイナップル ビスケット	牛乳 せんべい	白かゆ 魚とかぼちゃあん みそ汁
7 ・ 21	金	ポークジンジャー 野菜サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	ヨーグルト	白かゆ じゃがいも煮物 みそ汁
8 ・ 22	土	焼きビーフン かきたま汁 もも缶	牛乳 カステラ	牛乳 チーズ	白かゆ さつまいもと白身魚 野菜スープ
10 ・ 24	月	ポークビーンズ ゴマ風味のサラダ ウイナー	牛乳 大学芋	牛乳 せんべい	白かゆ ササミと野菜甘煮 すまし汁
11 ・ 25	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 チーズ	牛乳 丸ボーロ	みそ汁 魚の照り焼き 野菜スープ
12	水	チキンのマーメレード焼き スパゲッティサラダ 豆乳スープ	お茶 焼きそば	牛乳 ビスコ	白かゆ スパゲッティ 豆乳スープ
13 ・ 27	木	チキンカツ 野菜サラダ 豆腐みそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	白かゆ 豆腐のそぼろ煮 みそ汁
14 ・ 28	金	鮭のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	牛乳 ピザトースト	ヨーグルト	白かゆ じゃがいも煮物 野菜スープ

※行事などで献立が変わることがあります