

平成28年6月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

日	曜	献立名	食品名	3時の間食
1 30	水 木	田舎煮 ツナ和え・味噌汁	(鶏肉、じゃがいも、厚揚げ、にんじん、ごぼう、こんにやく) (たまねぎ、小麦粉、片栗粉) (小松菜、にんじん、ツナ水煮)(もずく、たまねぎ、ねぎ、味噌)	オニオンリング 牛乳
2 16	木	ヘルシーミートローフ・温キャベツ もみ漬け・味噌汁	(豚挽肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、ケチャップ)(キャベツ) (白菜、きゅうり、にんじん、レモン)(チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、わかめ、味噌)	菓子 牛乳
3	金	煮魚・豚汁 きのこきんぴら	(赤魚)(豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油揚げ、豆苗、味噌) (まいたけ、しめじ、にんじん、ピーマン、ひじき) (小麦粉、菜種マーガリン、豆乳、ごはん、にんじん、わかめ)	ライスマフィン 牛乳
17	金	コーンご飯 カレーフライ・付け合せ ゆかり和え・具沢山味噌汁	(とうもろこし) (赤魚、小麦粉、パン粉、カレー粉)(ブロッコリー) (もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり)(もずく、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、豆苗、味噌)	国産みかんゼリー 菓子
4 18	土	豚の照り焼き丼 煮浸し・すまし汁	(豚肉、キャベツ、たまねぎ、ねぎ) (白菜、にんじん)(さつまいも、たまねぎ、にんじん、小松菜)	菓子 牛乳
6 20	月	チキンの南蛮煮 にんじんしりしり・味噌汁	(鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ) (小麦粉、豆乳、黄桃缶) (にんじん、ニラ、ツナ水煮)(かぼちゃ、たまねぎ、レタス、ねぎ、味噌)	フルーツ蒸しケーキ 牛乳
7 21	火	コーンご飯・鯖の味噌煮 切干大根の含め煮・すまし汁	(とうもろこし)(生鯖、土しょうが、味噌) (ホットケーキミックス、豆乳、いちごジャム) (切干大根、にんじん、生しいたけ)(豆腐、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草)	パウンドケーキ 牛乳
8 22	水	豚肉のカレー煮 ひじき煮・味噌汁	(豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ケチャップ、カレー粉) (ひじき、にんじん、つきこんにやく、油揚げ)(なめこ、たまねぎ、わかめ、ねぎ、味噌)	コーンフレーク 牛乳
9 23	木	ロールパン・コールスロー ビーフシチュー	(ロールパン)(キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、コーンクリームドレッシング) (牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ビーフシチュールー)(強力粉、プレーンヨーグルト)	ヨーグルトパン 牛乳
10 24	金	大豆と揚げじゃが煮 おかか和え・味噌汁	(大豆、豚挽肉、じゃがいも、たまねぎ、小松菜、ピーマン、にんじん、椎茸) (白菜、きゅうり、にんじん、かつお節)(切干大根、たまねぎ、しめじ、ねぎ、味噌)	国産みかんゼリー 菓子
11 25	土	焼き飯 野菜スープ・果物	(豚挽肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン) (じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれん草)(バナナ)	菓子 牛乳
13 27	月	ポークチャップ・温キャベツ 甘酢和え・味噌汁	(豚肉、たまねぎ、にんじん、エリンギ、菜種マーガリン、ケチャップ)(キャベツ) (春雨、きゅうり、にんじん)(豆腐、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、味噌) (小麦粉、豆乳、黒砂糖)	黒糖蒸しパン 牛乳
14 28	火	赤魚のカレームニエル ジャーマンポト風・パスタスープ	(赤魚、小麦粉、菜種マーガリン、カレー粉) (小麦粉、ひじき、コーン缶、片栗粉) (じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しめじ)(マカロニ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ)	ひじきとコーンのお焼き 牛乳
15 29	水	鶏肉のから揚げ・温キャベツ ゆかり和え・味噌汁	(鶏肉、片栗粉)(キャベツ) (もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり)(白菜、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、味噌)	ヨーグルト 菓子

☆食中毒を予防しよう☆

暑さが増し梅雨が始まりジメジメしてくると、細菌の繁殖が活発になり食中毒も増えてきます。食中毒を予防するためには、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が必要です。肉・魚等を調理した後のまな板や包丁の洗浄、十分な加熱、適切な温度管理や、使用した後の調理器具などを乾燥させることも大切です。大人では症状が軽くても子どもにとっては重篤な症状が出ることもあるためこれからの季節は特に食材や調理器具の管理に、気をつけましょう！

☆新メニュー☆

今月の新メニューは「オニオンリング」です。おうちでも作ってみてください。

★目標量が決定しました★

今年度の4月～9月の給与栄養目標量を、入園している子どもたちの体格などから決定しました。この値は、一日に必要な量の45%（3歳以上児）になります。一か月の給与栄養量の平均をこの値に近づけています。残りをおうちで摂って下さい。

6月の給与栄養量(3歳以上児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質
給与栄養量	601kcal	21.8g	17.7g
目標量	580kcal	19～29g	13～19g
目標量(未満児)	480kcal	15～24g	11～16g

～材料～ (1人分)

・たまねぎ	50g
・食塩	0.1g
・小麦粉	5g
・片栗粉	3g
・揚げ油	適量

作り方

- ①たまねぎは皮をむき、1cmぐらいの輪切りにする。
  - ②切ったたまねぎに軽く塩をふる。
  - ③小麦粉・片栗粉を水で溶き衣を作る。(天ぷら粉等でも可)
  - ④170～180℃に油を熱し、衣にくぐらせたたまねぎを揚げる。
- ※新たまねぎの時期はそのまま、他の時期はコンソメ・カレー粉等で少し味付けすると食べやすくなります。

\*このレシピは普通食のもので、アレルギー児は、医師の指示書に基づいて個人対応をしています。

\*おうちで作られる場合は、該当する材料(例えば、卵や牛乳など)を、除去して作ってください。