

6 月 前 半 給 食 献 立 写 真



- 1
- きゆうしよく
- ごはん
 - ぶたにくとさといものてりやき
 - もやしのゆかりあえ
 - すましじる(とうふ、ねぎ)
 - くだもの
- おやつ
- けーくされ
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの



- 3
- きゆうしよく
- ごはん
 - とうふつくね
 - からふるびーまんそてー
 - みずなともやしのなむる
 - むぎちゃ
 - くだもの
- おやつ
- いちごすていっくぱん
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの
 - かるしうむせんべい



- 4
- きゆうしよく
- みるくねじりぱん
 - とりにくのこうそうやき
 - ぶろっこりーとさくらえびのがーりつくいため
 - みにとまと
 - れたすとえのきのすーぷ
 - くだもの
- おやつ
- りんごゼリー
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの



- 5
- きゆうしよく
- いんげんごはん
 - さばのおやき
 - ずっきーにとぶたにくのいためもの
 - あおなのおひたし
 - すましじる(ねぎ、あさり)
 - くだもの
- おやつ
- まかろにきなこ
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの
 - かるしうむせんべい

ケーキサレ

ケーキサレをご存知でしょうか？
フランス発祥のケーキで、直訳すると「塩ケーキ」です。お惣菜ケーキというのが一番近いかもしれません。
甘味よりは塩味を生かしたものです。



たきやま保育園でケーキサレは年に数回提供しています。
野菜が苦手な児、甘いものが苦手な児にも人気のケーキです。
今回はベーコン、玉葱、ウインナー、コーン、ピーマンを炒めたものを入れて、上にケチャップをのせて焼いていますが、アレンジが色々出来るものなので、旬の野菜を入れても美味しいと思います。



- 6
- きゆうしよく
- みーとそーすすばげてい
 - かぼちゃのおーぶんやき
 - きゃべつとべーこんそてー
 - むぎちゃ
 - くだもの
- おやつ
- ぞうすい
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの
 - ごほうすていっく

< 6月前半 旬の食材を使っている日 >

- 1日 とうもろこし
- 3日 きゃべつ、みずな、めろん
- 4日 にんにく、みにとまと、ばいなつがる
- 5日 いんげん、ずっきーに
- 6日 きゃべつ
- 7日 あすばらがす、ばいなつがる、あまなつ
- 8日 とうもろこし
- 10日 じゃがいも、ばいなつがる
- 11日 さやえんどう、あまなつ
- 12日 じゃがいも、しょうが、にんにく、きゃべつ、ばいなつがる
- 13日 えだまめ、しょうが
- 14日 ばいなつがる
- 15日 とうもろこし

旬の美味しい食材を、積極的に献立に取り入れています。



- 7
- きゆうしよく
- ろーるぱん
 - あすばらとちきんのぼーべきゆうそーす
 - きりぼしだいこんのとまとに
 - すらいすちーず
 - むぎちゃ
 - くだもの
- おやつ
- じゃごごはん
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの
 - おやつこんぶ

8

幼児 給食

| | |
|----------------------------|--|
| き ゆ う し よ く | <ul style="list-style-type: none"> ● こーんごはん ● あつあげととりにくに ● こまつなのしらすあえ ● むぎちゃ ● くだもの |
| お や つ | <ul style="list-style-type: none"> ● わかめうどん ● ぎゅうにゅう ● くだもの |

10

幼児 給食

| | |
|----------------------------|--|
| き ゆ う し よ く | <ul style="list-style-type: none"> ● びらふ ● しゃけのちーずやき ● やさいのびくるす ● ぼせりぼてと ● むぎちゃ ● くだもの |
| お や つ | <ul style="list-style-type: none"> ● ふろーずんよーぐると ● むぎちゃ ● くだもの |

11

幼児 給食

| | |
|----------------------------|--|
| き ゆ う し よ く | <ul style="list-style-type: none"> ● なぼりたんどつぐ ● ぼいるういんなー ● ゆでぶろっこりー ● みにとまと ● ほしのはっしゅどぼてと ● ふる一つじゅーす |
| お や つ | <ul style="list-style-type: none"> ● さやえんどうとひじきごはん ● ぎゅうにゅう ● くだもの |

ズッキーニ

ズッキーニの流通は日本ではまだ日が浅く、1980年代頃からです。今ではズッキーニが、“かぼちゃの仲間”であることは有名ですが、ズッキーニを初めて見た当時の日本人の多くが、きゅうりの仲間だと思っていました。

ズッキーニの栄養で注目できるものは、血圧を下げる効果が期待できるカリウムです。カリウムは水分バランスを調整する働きにより、利尿作用やむくみ解消にも効果があるとされています。

調理の面での特徴としては、油との相性がとてもよく、油で揚げたり、炒めたりするととてもおいしいです。火を通すと茄子のような食感になり、油で炒めるとホクホクしてレシピの幅も広がります。

12

幼児 給食

| | |
|----------------------------|---|
| き ゆ う し よ く | <ul style="list-style-type: none"> ● ちきんかれー ● おむれつ ● ざわーくらうと ● むぎちゃ ● くだもの |
| お や つ | <ul style="list-style-type: none"> ● ちーずとこーんのけーき ● ぎゅうにゅう ● くだもの |

13

幼児 給食

| | |
|----------------------------|--|
| き ゆ う し よ く | <ul style="list-style-type: none"> ● えだまめごはん ● しょうがやき ● しいたけとちくわのとうざに ● みそしる(とうふ、こまつな) ● くだもの |
| お や つ | <ul style="list-style-type: none"> ● じゃむぼん ● ぎゅうにゅう ● くだもの |

14

幼児 給食

| | |
|----------------------------|--|
| き ゆ う し よ く | <ul style="list-style-type: none"> ● にくうどん ● ししゃものてんぶら ● にんじんのしりしり ● きゅうりとしらすのすのもの ● くだもの |
| お や つ | <ul style="list-style-type: none"> ● とりこんごごはん ● ぎゅうにゅう ● くだもの ● れんこんのあまからいため |

15

幼児 給食

| | |
|----------------------------|---|
| き ゆ う し よ く | <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ● ぶたにくときといものてりやき ● もやしのゆかりあえ ● すましじる(とうふ、ねぎ) ● くだもの |
| お や つ | <ul style="list-style-type: none"> ● けーくされ ● ぎゅうにゅう ● くだもの |