

令和3年  6月給食献立表

【今月の目標】・・・たくさん食べて元気に過ごしましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	火	パン	タンドリーチキン ポテトサラダ ちゃんぽん	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
2	水	ひじきご飯	魚の竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐の味噌汁	牛乳/蒸しパン	ヤクルト/ココアクッキー/果物
3	木	ご飯	タルタル卵の肉巻き 野菜のゴマ和え ビーンズスープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ポテトチップス/果物
4	金	ご飯	南瓜のカレーコロッケ 和風サラダ わかめスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/マドレーヌ/果物
5	土	う ん ど う か い			
7	月	ご飯	ミートボール ほうれん草の納豆和え コーンシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ぜんざい/果物
8	火	パン	和風スバグティ 根菜のごまマヨサラダ 野菜スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/コーンおにぎり/果物
9	水	ご飯	魚の黄金焼き トマトのマリネ 厚揚げの味噌汁	牛乳/南瓜グラッセ	ヤクルト/ミックスピザ/果物
10	木	ご飯	豆腐のつくね 大豆のひじき煮 南瓜の天ぷら すいとん汁	牛乳/卵焼き	牛乳/さつま芋とりんごの香巻き
11	金	ご飯	野菜オムレツ ジャーマンポテト 中華スープ	牛乳/チーズトースト	牛乳/あんまん/果物
12	土	わかめご飯	海鮮焼きそば 卵サラダ 南瓜の味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/フレンチトースト/果物
14	月	ご飯	野菜の肉巻き 切り干し大根の煮物 イエローシチュー	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
15	火	パン	皿うどん ミックスごまめ 卵スープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/五目いなり寿司/果物
16	水	麦ごはん	魚のカレーフリッター 野菜の土佐和え 豆腐の五目汁	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/サクサククッキー/果物
17	木	ご飯	酢どり 南瓜のサラダ 豆乳味噌スープ	牛乳/ラスク	牛乳/ソーメン汁/果物
18	金	ご飯	しゅうまい 高野豆腐の卵とじ 豚汁	牛乳/粉ふき芋	牛乳/ごま団子/果物
19	土	パン	ポテトグラタン 三色和え オニオンスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/青菜おにぎり/果物
21	月	ご飯	春巻き 五目きんぴら クリームシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/バナナマフィン
22	火	わかめご飯	鶏の照り焼き シーチキンサラダ 卵とじうどん	牛乳/ホットケーキ	牛乳/とうもろこし/果物
23	水	ご飯	※魚の磯部揚げ 卵の花 さつま芋のスープ	牛乳/煮りんご	牛乳/ベーコンパン/果物
24	木	コーンご飯	ハンバーグ 野菜のマヨ炒め カレー汁	牛乳/黄粉トースト	牛乳/ピザまん/果物
25	金	玄米ご飯	豚肉の生姜焼き 筑前煮 とうもろこし 茄子の味噌汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/お好み焼き/果物
26	土	パン	イタリアンスバグティ もやしのナムル ポテトスープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/梅が枝餅/果物
28	月	ご飯	メンチカツ アーモンド和え ボタージュスープ	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/もちもちパン/果物
29	火	梅ご飯	※ふんわりつくねの照り焼き ウィンナーの卵とじ 野菜ラーメン	牛乳/じゃがバター	牛乳/中華まん/果物
30	水	誕生会 	炊き込みご飯 チキンフラワー 野菜サラダ ミートポテト かきたま汁	牛乳/菓子	牛乳/チーズケーキ/果物

※は新メニューです。



とうもろこしをおいしく食べよう!



とうもろこしにはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。ビタミンB群は水溶性のため、たっぷりのお湯で湯がくとせっかくの栄養素が水に溶け出てしまいます。

おすすめなのが皮ごと電子レンジで加熱する方法です。

とうもろこしの皮を少し剥き、薄皮を1,2枚残し500~600Wで5分ほど加熱すると出来上がりです。