



## 6月給食だより

あゆみ学園

もうじき梅雨がやってきますね。湿気の多い梅雨時期は、体調を崩しやすくなります。また、気温と湿気が上昇するこれからは、食中毒などが心配な季節です。園でも、衛生管理には十分気を配り、食中毒事故の予防に努めたいですね。

### ・・・食中毒予防の工夫として 梅干し・・・

梅干しといえば酸味、その酸っぱさの主成分はクエン酸です。クエン酸には、疲労回復や食欲を増進させる効果などがあります。暑さで食欲がないとき強い味方になってくれます。さらに、殺菌作用もあるので、お弁当やおにぎりに梅干しを入れると食中毒予防にもなります。この季節大活躍の食材です。

#### ～梅わかめごはん～

梅肉を刻み市販の混ぜ込みわかめ、ごまといっしょにご飯に混ぜ合わせます。

#### ～梅ドレッシング～

市販のしそドレッシングや和風ドレッシングに刻んだ梅肉を加え混ぜ合わせます。和え物などに重宝しますよ。マヨネーズに混ぜてもおいしいです。

#### ～梅肉ソース～

梅肉を細かく刻み、醤油、みりん、砂糖、各適量を加え混ぜ合わせます。和え物にはもちろん、お肉や魚を焼いて梅肉ソースをかけるとさっぱりして食欲がないときなどにもオススメです。

#### 梅のことわざ



「梅はその日の難のがれ」

朝食で梅干しを食べれば、その日を無事に過ごせるという意味。

梅干しには殺菌作用と、疲れをとる効果があります。「梅干しは三毒を消す」梅干しには、「食物の毒、血の毒、水の毒」の三毒を消す作用があるという言い伝えです。

梅干しは食中毒・水あたりに効果を発揮します。



### <おすすめメニューのご紹介> ひじきハンバーグ ～材料 1人分～

合い挽きミンチ	70g	① 玉葱、人参をみじん切りにして、ひじきは戻しておく。
玉葱	20g	② ひじき、玉ねぎ、人参を塩こしょうでしんなりするまで炒め冷ましておく。
人参	10g	③ ②とミンチ・卵・牛乳・パン粉を合わせ、しっかりこねる。
ひじき	0.5g	④ 形を整えて、焼いたら出来上がり。
塩・こしょう	適量	※ お好みでポン酢や、醤油ベースのたれをかけてもさっぱり美味しくいただけます。子ども達の好きなハンバーグに、ひじきを加えるだけで食物繊維やカルシウムがとれやすくなります。
牛乳	2g	
卵	5g	
パン粉	適量	



日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
3 (月)	392	担々麺	中華麺、豚ミンチ、かま、玉葱 人参、モヤシ、キャベツ、ニラ 生姜、ニンニク、干し椎茸、醤油、塩、 コショウ、ガラスープ、ごま油、豆乳	豚じゃが	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、冷凍グリーンピース 三温糖、醤油、酒、みりん、プチトマト	ヨーグルト		リンゴ ジュース
4 (火) 16 (日)	501	ハヤシライス	豚肉、玉葱、人参、トマト缶 冷凍グリーンピース、コーン、バター マッシュルーム、ニンニク、 ハヤシルー、デミグラスソース 生クリーム	ツナサラダ コンソメスープ	じゃが芋、胡瓜、人参、ツナ缶、キャベツ、 マヨネーズ、プチトマト じゃが芋、玉葱、エノキ、南瓜、コンソメ	バナナ		牛乳
5 (水) 20 (木)	500	食パン		豆のキッシュ風 小松菜のソテー ミルクスープ	大豆水煮、ロースハム、玉葱、人参、マッシュルーム ほうれん草、チーズ、塩、コショウ、卵、生クリーム 小松菜、玉葱、人参、ベーコン、キャノーラ油、塩 コショウ、プチトマト、じゃが芋、玉葱 人参、ベーコン、パセリ、牛乳、ガラスープ、塩コショウ	オレンジ		牛乳
6 (木) 19 (水)	509	ごはん		ひじきハンバーグ パンPKンサラダ トマトスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、玉葱、人参、芽ヒジキ、卵 パン粉、塩コショウ、牛乳 ロースハム、南瓜、じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ マヨネーズ、プチトマト 玉葱、人参、セロリ、トマト、卵、葱、コンソメ	バナナ		牛乳
7 (金) 18 (火)	578	ごはん		小判揚げ カレージャーマンポテト ごま味噌汁	すり身、豆腐、人参、玉葱、ピーマン、芽ヒジキ 青川、卵、パン粉、キャノーラ油、ベーコン じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、コンソメ、カレー粉 プチトマト、玉葱、人参、キャベツ、薄揚げ、葱 いりゴマ、昆布、アゴだし、味噌	豆乳 ゼリー	リンゴジュース 豆乳 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
10 (月) 24 (月)	577	クリーム スパゲティ	スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参 しめじ、マッシュルーム、クリームコーン バター、小麦粉、牛乳、コンソメ パルメザンチーズ	コールスローサラダ イタリアンスープ	ロースハム、キャベツ、胡瓜、人参、ホールコーン マヨネーズ、プチトマト ベーコン、玉葱、人参、キャベツ、卵、パン粉 コンソメ、パルメザンチーズ	プリン		オレンジ ジュース
11 (火) 28 (金)	554	ごはん		魚の照り焼き 五目豆 味噌汁	魚、醤油、みりん、酒、生姜、三温糖 大豆水煮、鶏肉、人参、大根、厚揚げ、椎茸 サヤインゲン、醤油、酒、みりん、三温糖 玉葱、人参、薄揚げ、南瓜、葱、昆布 アゴだし、味噌、プチトマト	小豆 ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
7 (水) 27 (火)	501	オムライス	精白米、鶏ミンチ、豚ミンチ じゃが芋、玉葱、人参 グリーンピース、塩コショウ、牛乳 卵、ケチャップ、キャノーラ油	大根のそぼろ汁	鶏ミンチ、じゃが芋、大根、人参、小松菜、塩、 薄口醤油、みりん、アゴだし、ごま油	バナナ		牛乳
13 (木) 26 (水)	440	豆腐ふわふわ 丼	精白米、かま、豆腐、玉葱、 人参、椎茸、冷凍グリーンピース 卵、薄口醤油、三温糖、酒 みりん、片栗粉	洋風ひじき煮 味噌汁	芽ひじき、豚ミンチ、ピーマン、深葱、ケチャップ 醤油、三温糖、コンソメ、キャノーラ油、プチトマト 玉葱、人参、しめじ、わかめ、葱、昆布、アゴだし 味噌	ヨーグルト		牛乳
14 (金)	547	ごはん		鶏肉の磯辺揚げ 切り干し大根煮 春雨汁	鶏肉、ニンニク、生姜、醤油、酒、三温糖、卵 小麦粉、片栗粉、青のり、キャノーラ油、豚肉 角天、切干し大根、人参、干し椎茸、醤油 サヤインゲン、酒、みりん、三温糖、玉葱、人参 豆腐、深葱、青梗菜、春雨、ガラスープ、プチトマト	ヨーグルト ムース	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
21 (火)	561	ごはん		魚のトマトソース煮 キャベツのチャンプル 味噌汁	魚、塩、コショウ、片栗粉、キャノーラ油、ケチャップ トマトピューレ、三温糖、醤油、白ワイン、生姜 生クリーム、豚肉、豆腐、キャベツ、人参、葱、卵 塩、コショウ、キャノーラ油、プチトマト、昆布、アゴだし 玉葱、人参、厚揚げ、葱、味噌	ゼリー		牛乳
25 (火)	566	食パン		ミートグラタン 春雨サラダ コーンとやさいスープ	牛ミンチ、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム 牛乳、バター、ニンニク、デミソース、トマト水煮、チーズ パン粉、コンソメ、春雨、ロースハム、胡瓜、人参、プチトマト キャベツ、醤油、三温糖、すし酢、ごま油、人参 じゃが芋、玉葱、クリームコーン、ガラスープ、パセリ	キャロット ゼリー	人参 リンゴジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳

※材料の都合等により、献立を変更する場合があります。