

新緑が目眩しく、気持ちの良い日が続いています。あやめがひときわ深い紫の花を咲かせる季節で、もっとも過ごしやすい季節となりました。

給食も始まり、子供達は美味しく食べています。園では『一物全体食』を念頭に、丸ごと食べられるものは、丸ごと調理するように工夫をしています。野菜の皮は剥かずにそのまま使用し、へたはパックに入れ、出汁取りに使っています。魚の頭や内臓には、中身にも劣らない栄養分が多く含まれているので、“だし”に用いる“煮干し”は粉末にし、“昆布”は出汁を取った後、刻んで具材として使用しています。

ご家庭でも是非試されてみて下さい。



今が旬のグリーンピース!!

いちご組さんに剥いて貰ったグリーンピースは、給食で使用します。

皮むきのお手伝いをしてもらいました。



よく咀嚼できるように

給食の料理の具材は、子供がよく咀嚼できるように、例えば、煮野菜なら少し大きめに切り、やや硬めに調理しています。

『次はもうひと口』

苦手な食べ物は、無理には食べさせないようにしています。「また次に同じメニューが出たときには、もうひと口多く食べられるように頑張ろうね」と、声をかけています。

年長の親子田植えのご案内

給食用玄米を提供して頂いている堺農園(八幡西区本城大字 3024-1)で、6月9日(土)午前中に田植えを行います。親子で田圃の中に裸足で入り、苗を植え、田圃の生き物を観察するという貴重な経験ができる良い機会です。奮ってご参加下さい。

詳細は、別途お知らせ致します。

日	曜	献立名	主な食材					
年長	遠足	ピース御飯	発芽玄米	グリーンピース	塩麴			
1	火	ひじきの煮物	ひじき	人参	玉葱	厚揚げ	絹さや	薬膳だし
		味噌汁	玉葱	じゃが芋	えのき茸	にら	出汁昆布	いりこ
		人参納豆	糸引き納豆	人参	ねぎ	胡麻		
7	月	カレーピラフ	発芽玄米	玉葱	人参	グリーンピース	カレー粉	塩麴 薬膳だし
		しらたきの炒め煮	糸こんにゃく	人参	玉葱	干し椎茸	アスパラガス	生姜 にんにく
		味噌汁	木綿豆腐	おかわかめ	牛蒡	玉葱	出汁昆布	いりこ
		きのこ納豆	糸引き納豆	えのき茸	しめじ	ねぎ	胡麻	
8	火	竹の子御飯	発芽玄米	竹の子	油揚げ	塩麴		
		野菜煮込み	なす	玉葱	人参	トマト	じゃが芋	味噌 薬膳だし
		味噌汁	ほうれん草	人参	わかめ	玉葱	出汁昆布	いりこ
		山芋梅肉納豆	糸引き納豆	山芋	梅肉			
10	木	ピース御飯	発芽玄米	グリーンピース	いりこ	塩麴		
		ひじきと人参の白和え	ひじき	人参	木綿豆腐	黒砂糖	味噌	胡麻
		味噌汁	人参	玉葱	キャベツ	ねぎ	出汁昆布	いりこ
		ほうれん草納豆	糸引き納豆	ほうれん草	人参	しらす干し		
年中	遠足	牛蒡御飯	発芽玄米	牛蒡	塩麴	薬膳だし		
11	金	おから煮	おから	人参	ひじき	油揚げ	糸こんにゃく	干し椎茸 長葱
		味噌汁	玉葱	木綿豆腐	わかめ	えのき茸	出汁昆布	いりこ
		水菜納豆	糸引き納豆	水菜	人参	胡麻		
14	月	梅御飯	発芽玄米	梅干し				
		いり豆腐	牛蒡	人参	干し椎茸	グリーンピース	玉葱	木綿豆腐
		味噌汁	おかわかめ	しめじ	人参	玉葱	出汁昆布	いりこ
		ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	ねぎ	人参	胡麻	
15	火	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	塩麴			
		切干大根の煮物	切干大根	人参	干し椎茸	玉葱	昆布	グリーンピース
		鰯のつみれ汁	鰯のミンチ	牛蒡 山芋	玉葱 人参	にら 生姜	片栗粉	薬膳だし
		人参納豆	糸引き納豆	人参	ねぎ	胡麻		
17	木	きのこ御飯	発芽玄米	しめじ	えのき茸	薬膳だし	いりこ	
		じゃが芋の煮物	じゃが芋	糸こんにゃく	玉葱	人参	グリーンピース	
		味噌汁	ほうれん草	玉葱	人参	牛蒡	出汁昆布	いりこ
		山芋梅肉納豆	糸引き納豆	山芋	梅肉			
年少・いちご	遠足	竹の子御飯	発芽玄米	竹の子	油揚げ	塩麴		
18	金	さんびら	牛蒡	人参	ねぎ			
		味噌汁	玉葱	えのき茸	わかめ	人参	小松菜	出汁昆布
		水菜納豆	糸引き納豆	水菜	人参	胡麻		
21	月	ピース御飯	発芽玄米	グリーンピース	塩麴			
		高野豆腐のあんかけ	高野豆腐	玉葱	人参	小松菜	干し椎茸	薬膳だし 片栗粉
		味噌汁	おかわかめ	人参	玉葱	じゃが芋	出汁昆布	いりこ
		キャベツと塩昆布納豆	糸引き納豆	キャベツ	塩昆布	胡麻		
22	火	玄米御飯	発芽玄米	塩麴				
		焼き魚(鯖)	鯖					
		味噌汁	牛蒡	玉葱	人参	わかめ	出汁昆布	いりこ
		ほうれん草の白和え	ほうれん草	人参	木綿豆腐	味噌	黒砂糖	胡麻
24	木	人参御飯	発芽玄米	人参	塩麴	いりこ		
		厚揚げと野菜の炒め煮	厚揚げ	小松菜	人参	玉葱	キャベツ	薬膳だし
		味噌汁	わかめ	人参	玉葱	ほうれん草	出汁昆布	いりこ
		じゃが芋納豆	糸引き納豆	じゃが芋	胡麻			
25	金	梅御飯	発芽玄米	梅干				
		キャベツの胡麻味噌炒め	キャベツ	人参	しめじ	玉葱	胡麻 味噌	黒砂糖
		澄まし汁	木綿豆腐	玉葱	人参	えのき茸	わかめ	出汁昆布 いりこ
		人参納豆	糸引き納豆	人参	ねぎ			
28	月	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	塩麴			
		こんにゃくとしめじの佃煮風	突きこんにゃく	しめじ	人参	アスパラガス	黒砂糖	
		味噌汁	木綿豆腐	玉葱	小松菜	人参	出汁昆布	いりこ
		ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	おかわかめ	胡麻	
29	火	小豆御飯	発芽玄米	小豆	塩麴	いりこ		
		切干し大根の煮物	切干し大根	玉葱	人参	昆布	干し椎茸	グリーンピース
		味噌汁	ほうれん草	えのき茸	玉葱	出汁昆布	いりこ	
		にら納豆	糸引き納豆	にら	人参	胡麻		
31	木	ひじき御飯	発芽玄米	ひじき	人参	塩麴	いりこ	
		ポテトサラダ	じゃが芋	人参 玉葱	木綿豆腐	きゅうり	味噌 米酢	黒砂糖
		味噌汁	わかめ	牛蒡	玉葱	ねぎ	出汁昆布	いりこ
		ほうれん草納豆	糸引き納豆	ほうれん草	人参	胡麻		

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。
 ※ 遠足日が雨の場合、弁当持参で登園します。