



令和2年
6月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

| 日 | 曜 | 給食 (11:30~) | おやつ (2:30~) | 未満児午前おやつ (9:30~) | 延長おやつ (4:30~) |
|----|---|---------------------------------------|---------------------|------------------|---------------|
| 1 | 月 | カレーライス・福神漬け・ハワイアンサラダ・オレンジ | ◎フルーチェ | ・クラッカー ・ミルク | ・せんべい |
| 2 | 火 | パン・スパゲティのそぼろあんかけ・野菜たっぷりサラダ・ぶどう・ポパイスープ | ◎お麩ラスク ・ミルク | ・ポロロ ・牛乳 | ・黒ボー |
| 3 | 水 | 菜めし・魚フライマトソース・コールスロー・バナナ・豆腐のみそ汁 | ◎きな粉サンド ・牛乳 | ・ビスコ ・ミルク | ・スナックパン |
| 4 | 木 | ふりかけご飯・鮭のマリネ・フライドポテト・オレンジ・えのきのみそ汁 | ◎あじさいゼリー | ・ビスケット ・牛乳 | ・クリームパン |
| 5 | 金 | チキンライス・シーザーサラダ・バナナ・コーンポテトスープ | ・ヨーグルト | ・白せんべい ・ミルク | ・ミニドーナツ |
| 6 | 土 | 切り干し大根ご飯・ウインナーと青菜のソテー・オレンジ・じゃが芋のみそ汁 | ・動物カステラ | ・ビスケット | |
| 8 | 月 | ゆかりご飯・ツナじゃが・青菜のごま和え・オレンジ・キャベツのみそ汁 | ◎豆腐ドーナツ ・牛乳 | ・クラッカー ・ミルク | ・せんべい |
| 9 | 火 | パン・魚のコーンマヨ焼き・グリーンサラダ・バナナ・ミネストローネ | ◎みたらし団子 | ・ビスコ ・牛乳 | ・クッキー |
| 10 | 水 | ご飯・揚げ鶏とかぼちゃのみそ炒め・お浸し・オレンジ・焼き麩のすまし汁 | ・しるこサンドクラッカー ・牛乳 | ・白せんべい ・ミルク | ・プチシュー |
| 11 | 木 | 昆布ごはん・ミンチコロケ・千キャベツ・バナナ・油揚げのみそ汁 | ◎ヨーグルトゼリー | ・ビスケット ・ミルク | ・あんぱん |
| 12 | 金 | えび天ご飯・ポパイサラダ・ぶどう・なすのみそ汁 | ・かりんとう ・ココアミルク | ・ウエハース ・牛乳 | ・チョコチップパン |
| 13 | 土 | パン・焼きそば・シューマイ・オレンジ・コーンわかめスープ | ・サンドクラッカー | ・せんべい | |
| 15 | 月 | 麦ごはん・マーボー豆腐・春雨サラダ・バナナ・玉ねぎと青菜のスープ | ◎黒蜜トースト ・ミルク | ・クラッカー ・牛乳 | ・せんべい |
| 16 | 火 | パン・冷やし中華・フライドポテト・オレンジ | ◎ごまクッキー ・ミルク | ・白せんべい ・牛乳 | ・ドーナツ |
| 17 | 水 | 枝豆と塩昆布のご飯・鶏の照り焼き・マカロニサラダ・バナナ・玉ねぎのみそ汁 | ・せんべい ・牛乳 | ・ビスコ ・ミルク | ・チョコチップクッキー |
| 18 | 木 | 麦ごはん・夏野菜のひき肉あんかけ・オレンジ・納豆入り冷やしうどん | ◎ジャムサンド ・ミルク | ・ポロロ ・牛乳 | ・あんぱん |
| 19 | 金 | エビピラフ・ささみ入り野菜サラダ・ぶどう・青菜のミルクスープ | ・コーンフレーク ・牛乳 | ・せんべい ・ミルク | ・チーズ蒸しパン |
| 20 | 土 | 鶏そぼろごはん・ツナサラダ・オレンジ・里芋のみそ汁 | ・スナックパン | ・ビスケット | |
| 22 | 月 | パン・ピザバーグ・レタスのサラダ・メロン・イタリアンスープ | ◎かたつむりケーキ ・牛乳 | ・クラッカー ・ミルク | ・せんべい |
| 23 | 火 | パン・卵入り冷や麦・春巻き・キャベツのソテー・すいか | ◎ヨーグルト和え | ・ポロロ ・牛乳 | ・動物カステラ |
| 24 | 水 | ご飯・魚の野菜あんかけ・磯辺ポテト・オレンジ・青菜のみそ汁 | ・えびせん ・牛乳 | ・ビスケット ・ミルク | ・アップルパイ |
| 25 | 木 | わかめご飯・豆腐団子の中華風煮・もやしのナムル・オレンジ・コーン卵スープ | ◎カルピスゼリー | ・ビスコ ・ミルク | ・クロワッサン |
| 26 | 金 | 鮭チャーハン・ポテトサラダ・バナナ・野菜スープ | ・いちごヨーグルト | ・白せんべい ・牛乳 | ・チョコパン |
| 27 | 土 | パン・ミートスパゲティ・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ・わかめスープ | ・ミニドーナツ | ・せんべい | |
| 29 | 月 | ツナ玉そぼろご飯・和風サラダ・バナナ・焼き麩のみそ汁 | ◎かぼちゃのガレット ・ミルク | ・クラッカー ・牛乳 | ・せんべい |
| 30 | 火 | さわやか鮭ご飯・ちくわのかき揚げ・千キャベツ・オレンジ・青菜のすまし汁 | ◎クリームサンデー ・クラッカー | ・ポロロ ・ミルク | ・かりんとう |



食事の時に あいさつをしましょう



食べ始めるときに「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」。当たり前ようですが、あわただしい生活の中では忘れてしまう事はありませんか。子どもに習慣づけるためにも、まず大人がきちんとあいさつをしてみせる事が大切です。

いただきます

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味ではなく様々な動植物の「命をいただきます」という意味がこめられています。
心から感謝して、「いただきます」の挨拶をし、食事をいただきますように。

ごちそうさま

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き「駆け走る」といった意味を持っています。
食べ物には食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをするひなど、たくさんの人が関わっています。

ごまクッキー 6月16日

【材料】 5人分くらい (g)

| | | | |
|------------|-----|-----|------|
| ・小麦粉 | 100 | ・砂糖 | 50 |
| ・ベーキングパウダー | 2 | ・卵 | 1/2個 |
| ・スキムミルク | 5 | ・ごま | 5 |
| ・無塩バター | 30 | | |

【作り方】

- ①粉類合わせてふるっておく。
- ②バターは室温に戻し、泡立て器でクリーム状にし、砂糖を加えすり混ぜる。
- ③②に溶き卵を少量ずつ加え、混ぜ合わせる。
- ④③に①の粉類とごまをくわえ、へらで切るように混ぜ、直径3cmくらいの棒状にまとめ、ラップに包み冷凍庫で冷やす。
- ⑤④を4mm厚さ程度に切り、170℃のオーブンできつね色になるまで焼く。

ごまが香ばしくて美味しいクッキーです。





その人々の働きに感謝して「ごち
そうさま」とあいさつをしましょう。



こぼれおぼれと美味しいソフトクリーム。
生地を混ぜて棒状にする工程は、子どもたちも喜
んでお手伝いしてくれるのではないのでしょうか。

