

# 幼児きゅうしょくたより



| 日曜  | 献立                            | 主食  | おやつ            |
|-----|-------------------------------|-----|----------------|
| 1月  | 中華丼, しらすの和え物, スープ             | ごはん | 焼きじゃが お茶       |
| 2火  | ひじきの炒り煮, 鶏団子のスープ, わかめご飯,      | ごはん | ホットケーキ 牛乳      |
| 3水  | ミートボールの五目あんかけ, スープ, バナナ       | ごはん | おにぎり お茶        |
| 4木  | 鶏のからあげ, きゅうりの黒ゴマサラダ, 味噌汁      | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁    |
| 5金  | 豚肉のしょうが焼き, ミニトマト, 味噌汁         | ごはん | ピンキーパン 牛乳      |
| 6土  | 親子うどん, りんご                    | めん  |                |
| 7日  |                               |     |                |
| 8月  | 三色ごはん, ひじきツナサラダ, すまし汁         | ごはん | うどん お茶         |
| 9火  | 鮭のケチャップあん, ブロッコリー, キラキラコーンスープ | ごはん | クリームスティックパン 牛乳 |
| 10水 | カレー肉じゃが, 納豆, 味噌汁              | ごはん | おにぎり お茶        |
| 11木 | 麻婆茄子丼, きゅうりの変わり漬け, スープ        | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁    |
| 12金 | 五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁           | ごはん | わらびもち 牛乳       |
| 13土 | カレーうどん, オレンジ                  | めん  |                |
| 14日 |                               |     |                |
| 15月 | ビビンバ丼, スープ, バナナ               | ごはん | ホットドッグ 牛乳      |
| 16火 | お弁当の日                         | ごはん | スティックパン 果汁     |
| 17水 | シューマイ, ごま和え, 納豆, 味噌汁          | ごはん | おにぎり お茶        |
| 18木 | カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, オレンジ    | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁    |
| 19金 | 豚トマ丼, 伴三絲, すまし汁               | ごはん | キャロット蒸しパン 牛乳   |
| 20土 | きつねうどん, りんご                   | めん  |                |
| 21日 |                               |     |                |
| 22月 | コロッケ, 切干大根とひじきのサラダ, 味噌汁       | ごはん | 小倉蒸しパン 牛乳      |
| 23火 | 千種焼き, お浸し, 納豆, 味噌汁            | ごはん | みたらし団子 牛乳      |
| 24水 | ドライカレー, フレンチサラダ, スープ          | ごはん | きしめん お茶        |
| 25木 | グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ  | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁    |
| 26金 | ちらし寿司, かぼちゃのそぼろあん, すまし汁, チーズ  | ごはん | いちごスティックケーキ 牛乳 |
| 27土 | 肉うどん, ヨーグルト和え                 | めん  | -  -           |
| 28日 |                               |     |                |
| 29月 | 和風ピラフ, キャベツとパインのサラダ, スープ      | ごはん | マスカルポーネパン 牛乳   |
| 30火 | ハヤシライス, あじさいサラダ, オレンジ         | ごはん | うどん お茶         |

## しらす干し

しらすとは、主にいわしの稚魚を指し、しらす干しは生のしらすをゆでて天日などで軽く乾燥させたものの事をいいます。さらに乾燥させた固めのものをちりめんじゃこといいます。

歯や骨の形成に必要な「カルシウム」や「ビタミンD」脳の病気を予防する「ビタミンB12」など多くの栄養成分が含まれています。

大根おろしや、納豆に混ぜたり、そのままご飯にかけて手軽に食べられるのもいいですね。

園の今月の献立では、しらすの和え物(6/1)、ちらし寿司(6/26)にしらすが入ってます。

## 夏至の食べ物

1年で最も昼間の長い日を夏至といいます。

夏至に食べるものといって全国的に浸透しているものはありませんが、関東地方では小麦粉もちをお供えし、愛知県ではいちじく田楽を食べるといったように各地に根付いている習慣もあります。

今年の夏至は6月21日です。