



予定献立表



月	火	水	木	金	土
<p>★お知らせ★ 6月15日 たんぽぽ組食事公開日 (水) 及びお弁当の日 たんぽぽ組以外のクラスはお弁当の準備をお願いします。</p>		1 ごはん 蒸し鶏 ごぼうの煮物 飛魚団子の味噌汁	2 ごはん 煮魚 じゃが芋青のり和え すまし汁	3 ごはん 豚肉と玉葱の 甘酢炒め パリパリきゅうり もずくスープ	4 鶏そぼろごはん 味噌汁
		☆きなこ大豆 いりこ お茶	黒ゴマ団子 昆布 お茶	ごま大豆おにぎり するめ お茶	スティックパン いりこ 牛乳
6 きつねうどん こんにやく田楽 人参ごま和え	7 飛魚そぼろごはん 高野と大豆の煮物 アスパラおなか和え すまし汁	8 ごはん 厚揚げ中華炒め モロッコ煮物 味噌汁	9 ごはん 焼サバ丸太焼 納豆和え すまし汁	10 ごはん にら入りハンバーグ レタスとわかめの サラダ トマトスープ	11 スパゲティナポリタン キャベツスープ
糸昆布と鮭のおにぎり きゅうり お茶	みたらし団子 昆布 お茶	フキおにぎり するめ お茶	マカロニきなこ いりこ 牛乳	焼き海苔おにぎり 昆布 お茶	梅じゃこおにぎり するめ お茶
13 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 にらともやしのお浸し すまし汁	14 ごはん 飛魚ごま揚げ キャベツ磯和え 味噌汁	15 たんぽぽ組 食事公開日 & 弁当の日	16 ごはん 手羽元照り焼き セロリ中華風漬物 トマト ワカメスープ	17 ごはん ☆魚の野菜のつけ焼 バリバリこんにやく 味噌汁	18 炒飯 もやしスープ
ぜんざい いりこ お茶	味噌ごまスコーン 昆布 牛乳	青のりじゃこおにぎり するめ お茶	笹巻き いりこ お茶	梅キュウのり巻き 昆布 お茶	焼き芋 するめ お茶
20 ごはん ミニがんも人参煮物 こんにやく煮物 糸昆布炒め煮 味噌汁	21 ごはん 厚揚げステーキ 梅ぶしきゅうり すまし汁	22 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンスープ	23 ごはん 飛魚つみれ揚げ トマトときゅうりの ごま酢和え 味噌汁	24 ごはん 焼魚 ばんさんすう ☆豆乳カレースープ	25 焼うどん 味噌汁
南瓜ロールパン 野菜 牛乳	じゃが芋グリル焼 いりこ お茶	大豆いりこ お茶	きなこおはぎ 昆布 お茶	☆よもぎ大福 するめ お茶	おかかおにぎり いりこ お茶
27 ごはん 厚揚げ青梗菜炒め 昆布と人参の煮物 味噌汁	28 ごはん あじの南蛮漬け じゃが芋ごま和え すまし汁	29 ごはん 高野と切干の煮物 大豆サラダ オニオンスープ	30 ごはん アスパラつくね 梅キュウ納豆 とろろ昆布すまし汁	都合により、献立・材料を変更する場合があります。 ☆印は新メニューです。	
豆乳くずもち 昆布 お茶	五平餅 野菜 お茶	米粉黒糖蒸しパン いりこ 牛乳	じゃこぶしおにぎり 昆布 お茶	<p>募集!! 6/16(木)笹巻きを作ります。 お手伝いをしてくださる方を募集します。参加してくださる方は担任まで声をかけてください。</p>	

スプーン1杯からの健康食卓**“お酢の底力”** 酢には、血圧や食後の血糖値を下げる、疲労回復、食品の保存性などの優れた効果があります。暑くなるこれからの時季、手軽に酢を使いこなす方法をご紹介します。酢の調理マジックです

<p>① 食中毒を予防 酢を薄めたもの、または酢に塩を加えたものは、食中毒などを引き起こす微生物を短時間で死滅させます。 (調理例) * おにぎりを作る時、水の代わりに酢をつけてから塩をつけて握る。 * ハンバーグを作る時、ひき肉300gに対し小さじ1の酢を加えて作ると防腐効果も高まり、味も引き立ちます。</p>	<p>③ 減塩に役立つ 酢を加えると、しっかりした味になり、減塩しても物足りなさを感じません。血圧も低下。 (調理例) * 天ぷらの衣に酢を少量加えるとカラッと揚がり、塩なしでもおいしく食べられます。</p>	<p>⑤ 肉や魚の骨を軟らかくする 手羽元や肉などを酢に漬け込んだり、酢と一緒に加熱すると、軟らかくなり、骨離れもよくなります。魚は骨ごと食べることができます。 (調理例) * サンマイワシの酢煮→魚を3cmくらいに切り、酢、生姜、醤油、みりん、酒、水で煮る。手羽元のさっぱり煮は、保育園でも大人気のメニューです。</p>	<p>⑦ 色を鮮やかにする 生姜やみょうがを酢につけるとピンク色に、ごぼう、レンコンに酢を入れると白くなります。</p>
<p>② カルシウムの摂取によし 酢には胃液の分泌を高め、Caの吸収をよくする働きがあるので、吸収効率の悪い魚や野菜を酢で調理することでCa不足を予防。</p>	<p>④ 油っこさを緩和 こってりした料理に加えると、油の粒子が細かくなり、油っこさを和らげます。</p>	<p>⑥ 臭みを消す あじ、いわし、さんま、さばを煮る時に酢を加えると、臭みが抑制されます。魚の下ごしらえで酢洗いと、生臭さが抑えられます。</p>	<p>⑧ むめりを取る 里芋や貝は酢を加えた水で洗うと、むめりが取れます。 (調理例) 里芋の皮をむき、酢洗いをしてから茹でるとむめりが減ります。煮物や、ゴマ味噌和え、サラダに。</p>

食べやすい酢料理【鮭の南蛮漬け】

- ① 玉葱、人参、ピーマンは千切りにする。
- ② 鮭は小麦粉を薄くまぶして油で揚げる。
- ③ 酢(1/2カップ)水(1/3カップ)醤油(大さじ3)砂糖(大さじ3)の中に①と②をいれ、漬け込む。