



6がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～ブルーベリーミルフィーユ～」

今回は、「ブルーベリーミルフィーユ」を紹介したいと思います。

ブルーベリーは6月から8月の旬の果物です。ブルーの色素であるアントシアニンが、視野を広くしたり、夜間視野を向上させ、目に良いと言われています。また、食物繊維が豊富であり整腸作用を助け、便秘解消や大腸がんの予防効果が期待できます。お子様とは、混ぜたり果物をのせたりして一緒に作ってみてください。

【材料】(子ども4人分)

パイシート	1枚
ブルーベリー	8個
ホイップクリーム	200g
ブルーベリージャム	適量

【作り方】

- ① パイシートを解凍してから4等分に切り、さらに1人分を3等分にする。
- ② オーブンを180℃に予熱して、15～20分焼く。
- ③ ホイップクリームに、ブルーベリージャムを混ぜる。
- ④ 焼き上げたパイに、③を表面に塗り、3段に積み重ねる。
- ⑤ 一番上のパイに③を少量のせ、ブルーベリーを2個乗せたら出来上がり。

今月の旬の食材…レタス、アスパラガス、そら豆、ズッキーニ、きゅうり、ゴーヤ、にんにく、生姜、新ごぼう、グリーンピース、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、さくらんぼ、ブルーベリー、すいか、メロン、梅、びわ、あんず

日	曜	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1	土	焼きうどん 大根サラダ すまし汁(じゃが芋・葱) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	うどん、ごま じゃが芋	豚肉、ハム 牛乳	キャベツ、人参、椎茸、大根 きゅうり、葱、パイン缶	豆類
3	月	マーボー丼 チンゲン菜のサラダ わかめスープ(わかめ・えのき・ごま) 果物	ひじきスティック あんずケーキ 牛乳	精白米、ごま ジャム、バター ホットケーキミックス	豚挽き肉 木綿豆腐、牛乳	葱、にら、チンゲン菜、しめじ 人参、えのき、わかめ、果物	芋類
4	火	ジャムパン(りんご・ブルーベリー) 鶏肉のカレー風味焼き キャベツサラダ コンソメスープ(白菜・ベーコン・えのき) 果物	畑のスティック ゆかりおにぎり 牛乳	食パン ジャム、精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	キャベツ、きゅうり 黄ピーマン、白菜、えのき ゆかり、果物	緑黄色 野菜類
5	水	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ・葱) 果物	野菜スティック 黒ごまマフィン 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、バター ホットケーキミックス	豚肉、油揚げ チーズ、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、もやし 葱、果物	きのこ 類
6	木	《歯と口の健康週間メニュー》 しらす入り炊き込みごはん 魚のごま焼き カミカミサラダ 味噌汁(わかめ・じゃが芋) 果物	紫いもチップ きのこスパゲティ 牛乳	精白米、ごま じゃが芋 スパゲティ	しらす、油揚げ カジキ、ベーコン 牛乳	人参、こんにゃく、椎茸、ごぼう きゅうり、レタス、梅、わかめ えのき、しめじ、青のり、果物	豆類
7	金	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とえのきのお浸し 味噌汁(キャベツ・舞茸・葱) 果物	えびまるせん フライドポテト&塩ゆでそら豆 牛乳	精白米、じゃが芋	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、ほうれん草、葱 えのき、人参、キャベツ、舞茸 そら豆、果物	海藻類
8	土	鮭チャーハン 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・椎茸・にら) みかん缶	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	精白米、春雨	鮭フレーク ハム、絹ごし豆腐 牛乳	玉葱、人参、いんげん きゅうり、コーン、椎茸 にら、みかん缶	海藻類
10	月	ハヤシライス かぼちゃとアスパラガスのサラダ もやしスープ(もやし・人参・しめじ・きくらげ) 果物	サクッとあられ ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、かぼちゃ、アスパラガス もやし、人参、しめじ きくらげ、フルーツ缶、果物	豆類
11	火	黒糖パン 鶏肉のラタトゥイユ風 マッシュポテト 野菜スープ(人参・しめじ・キャベツ・コーン) 果物	カルテツウエハース わかめおにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 バター、精白米	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、ズッキーニ、なす トマト缶、にんにく、パセリ キャベツ、わかめ、しめじ コーン、果物	豆類
12	水	《郷土料理～鹿児島県～》 わっぜえか井(豚井) 炒り豆腐 さつま汁(鶏肉とさつま芋入り味噌汁) 果物	赤ちゃんせんべい ※みたらし団子 牛乳	精白米、さつま芋 白玉粉	豚肉、卵 木綿豆腐、鶏肉 油揚げ、牛乳	絹さや、玉葱、人参、椎茸 グリーンピース、大根、葱 こんにゃく、果物	海藻類
13	木	ごはん 魚のみぞれ煮 もやしサラダ 味噌汁(しめじ・なす・油揚げ) 果物	胚芽スティック チャプチェ 牛乳	精白米 ごま、春雨	カジキ、油揚げ ハム、牛乳	大根、きゅうり、もやし、なす わかめ、しめじ、人参、玉葱 チンゲン菜、きくらげ、果物	芋類
14	金	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとちくわのごまマヨ和え 味噌汁(豆腐・わかめ・葱)	カリポテスナック マカロニソテー 牛乳	押麦、精白米 マヨネーズ、マカロニ	鶏挽き肉、ちくわ 絹ごし豆腐 ハム、牛乳	かぼちゃ、いんげん、きゅうり 人参、わかめ、葱、コーン キャベツ、果物	きのこ 類
20	木	ごはん 魚の照り焼き 小松菜といんげんのごま和え 味噌汁(冬瓜・えのき・しめじ) 果物	紫いもチップ きな粉トースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	カジキ、きな粉 牛乳	小松菜、いんげん、人参 冬瓜、えのき、しめじ、果物	淡色 野菜
26	水	《誕生会メニュー》 カレーピラフ バーベキューチキン コロコロサラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) 果物	ミルクスティック ブルーベリーミルフィーユ 牛乳	精白米、じゃが芋 ジャム、パイシート	豚挽き肉、鶏肉 ベーコン 豆乳ホイップ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、にんにく きゅうり、キャベツ、コーン ブルーベリー、果物	きのこ 類
28	金	ごはん 豆腐と豚肉の味噌炒め ひじきとチンゲン菜のサラダ すまし汁(白菜・えのき・葱) 果物	カリポテスナック じゃこトースト 牛乳	精白米、食パン マヨネーズ	木綿豆腐、豚肉 しらす、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、ひじき チンゲン菜、白菜、えのき 葱、青のり、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、1・2歳児のみ誤嚥防止の為ごはん団子を提供します。

☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

6月15日(土)試食会メニュー

- ・麦ごはん
- ・肉じゃが
- ・ブロッコリーときのこのサラダ
- ・アメリカンドッグ



延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)