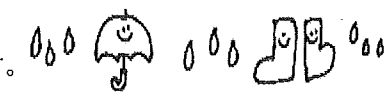



日	献立	材料	おやつ	日	献立	材料	おやつ
1日(木)	キャベツと鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	鶏肉、キャベツ、人参、トマト缶、コンソメ、塩 スパゲティ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、コンソメ	小豆だんご 柑橘果物 牛乳	22日(木)	鱈のフライ 大豆とひじきの煮物 味噌汁	鱈、小麦粉、塩、パン粉、ケチャップ、ソース、片栗粉 大豆、ひじき、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、しめじ、葱、味噌	冷やし中華 昆布 お茶
2日(金)	コロケ ひじきと枝豆のサラダ すまし汁	じゃがいも、豚ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、ケチャップ、ソース、パン粉 ひじき、人参、枝豆、コーン、ツナ缶、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、しいたけ、わかめ、醤油	雑穀おにぎり じゃこ お茶	23日(金)	豚バラとキャベツの味噌炒め マカロニサラダ すまし汁	豚肉、キャベツ、醤油、酒、生姜、大蒜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌 マカロニ、きゅうり、人参、コーン缶、砂糖、醤油、酢、マヨドレ おつゆ麩、えのきだけ、わかめ、醤油	ツナおにぎり じゃこ お茶
3日(土)	なめたけごはん 春雨スープ	えのきだけ、醤油、酒、みりん、砂糖、酢 豚肉、春雨、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ、中華だし、醤油	レーズンパン 昆布、お茶	24日(土)	コーンごはん にゅうめん	コーン缶、醤油、酒、みりん 素麺、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、油揚げ、白ネギ、醤油、酒、塩	かぼちゃパン 昆布、お茶
5日(月)	あっさり塩麻婆豆腐 中華サラダ 味噌汁	豚ミンチ、豆腐、長ネギ、人参、中華だし、塩麩、生姜 キャベツ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、中華だし、ごま 玉ねぎ、なめこ、葱、味噌	梅味噌焼きおにぎり じゃこ お茶	26日(月)	豆腐のそぼろあんかけ きんぴらごぼう 味噌汁	豆腐、片栗粉、鶏ミンチ、生姜、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖、片栗粉 ごぼう、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、かぼちゃ、葱、味噌	黒米おにぎり じゃこ お茶
6日(火)	ピースごはん 鶏肉の塩麩焼き 切干大根の煮物 すまし汁	グリーンピース、塩 鶏肉、塩麩、生姜、大蒜、片栗粉、油 切干大根、人参、ワレット、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 椎茸、もやし、わかめ、醤油	ニラチヂミ するめ 牛乳	27日(火)	麻婆茄子 春雨サラダ すまし汁	なす、豚ミンチ、生姜、大蒜、白ネギ、人参、中華だし、オイスター、砂糖、醤油、片栗粉 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、すりごま 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	ナポリタン するめ 牛乳
7日(水)	鮭の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁	鮭、塩 じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ キャベツ、厚揚げ、葱、味噌	黒糖蒸しパン 昆布 牛乳	28日(水)	いわしの蒲焼き おかかあえ 味噌汁	いわし、片栗粉、醤油、酒、みりん、砂糖、しそ、ごま もやし、人参、小松菜、かつおぶし、醤油 キャベツ、薄揚げ、葱、味噌	かぼちゃ団子 トマト 牛乳
8日(木)	豚肉と春雨のチャプチェ ごまあえ 中華スープ	豚肉、春雨、生姜、大蒜、ごま油、人参、エリンギ、ニラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし もやし、人参、小松菜、ごま、醤油 しめじ、玉ねぎ、わかめ、中華だし	きなこだんご きゅうり 牛乳	29日(木)	トマトとツナのじゃがいも炒め 塩昆布和え 味噌汁	じゃがいも、トマト、ツナ、油、にんにく、醤油、コンソメ、砂糖、塩 キャベツ、きゅうり、人参、しらす干し、塩昆布、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、味噌	あんぱん 昆布 お茶
9日(金)	ポークビーンズ ツナサラダ すまし汁	大豆、ベーコン、大蒜、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ソース、醤油 アスパラ、きゅうり、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢 えのきだけ、豆腐、わかめ、醤油	焼鯖寿司おにぎり じゃこ お茶	30日(金)	にんじんごはん チキンカツ いわしの蒲焼き コンソメスープ、スイカ	人参、しらす干し、酒、醤油、みりん 鶏胸肉、醤油、酢、酒、小麦粉、パン粉、パン粉、油 レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、砂糖、醤油、酢、マヨドレ じゃがいも、しめじ、パセリ、コンソメ	ヨーグルトケーキ 金時豆 牛乳
10日(土)	ドライカレー ポトフ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールウ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、コンソメ	りんごパン 昆布、お茶	※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。 ※牛乳の日、ばらぐみはお茶を出しています。※遅番のおやつは、おにぎりを出しています。			
12日(月)	厚揚げのそぼろ煮 塩昆布和え すまし汁	厚揚げ、豚ミンチ、生姜、えのきだけ、人参、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、きゅうり、しらす干し、塩昆布、醤油 もやし、しいたけ、わかめ、醤油	ケチャップライス じゃこ お茶	6月の食事だよ！ 先月の年長さんの合宿では、子どもの日をイメージして「こいのぼりのいなり寿司、カブトの春巻き、サラダ、 花麩のすまし汁」を作りました。合宿のまかない作りでは給食調理員に加え、年長さんの保護者の方と一緒に 作ります。おかげさまで素敵なお馳走ができました、ありがとうございました。 給食は薄味で野菜たっぷりの和食、おやつはおにぎりや芋や団子…素朴な食事がこぼとの給食の良さだ と思っています。食事は空腹を満たす事、成長するための栄養を摂取する事は大前提ですが、特別な日には 「わあ！美味しそう！」「すごーい！ごちそうだ！」そんな子どもたちの声が聞こえてくるような「思い出に残 る食事」を意識してメニューを決めています。お母さんたちが心を込めて作ってくれた食事、華やかな見た目 にこだわった食事、お泊りの日にみんなで食べる食事…いろいろな要素が加わることで「思い出に残る食事」 が出来上がると思います。 大人になった私達でも、あの時食べたあの料理は本当においしかったとか、自分の学校給食ではこんな料理 が出ていた！とか話すことがあります。そして、ちょっと自慢したくなるエピソードや思い出話が絶え間なく 出てきますよね。食の記憶は大人になってもその人に深く関わりを持ちながら成長していきます。生きる事は 食べる事と言いますが、食の経験が、いずれいろんな形でその人のことを支えています。 食事に対してハードルを上げてしまいましたが、毎日の食事はご馳走でなくてもいいんです。ただ、特別な 日には、家族みんなで美味しい食事を楽しむ。そんな風にして生活にメリハリをつけることで日々の生活が より豊かになるといいですね。			
13日(火)	梅じゃこごはん おからハンバーグ キャベツのコンソメ蒸し 味噌汁	梅干し、しらす干し 豚ミンチ、おから、ひじき、葱、片栗粉、塩、醤油、みりん、ケチャップ、ソース キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	ポンデケージョ きゅうり 牛乳	○「ハレの日」、「ケの日」とは？ 「ハレ」は、「晴れ」と書き、年中行事やお祭りといった、特別な行事などを行う非日常的な 日の事をいいます。「ケ」は「褻」と書き、ハレとは対照的で、仕事や学校などに行く日常の 事をいいます。何気ない日常は悪くありませんが、ずーっと続くと、人はいつしかその日常 をつまらないと感じるようになります。そのような気が枯れてくることを「気枯れ(ケガレ)」 といい、気を病む事で精神的に弱くなり、病気に繋がるとされてきました。そういう時は非日 常であるお祭りや行事で心を休め、美味しいものを食べて元気を取り戻していきました。 「ハレ」と「ケ」は単調になりがちな日常に新しい風を吹き込んで、気分を一新する、そんな 役割があります。			
14日(水)	赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え すまし汁	赤魚、片栗粉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、醤油、酢、砂糖、中華だし、片栗粉 豆腐、ほうれん草、しめじ、人参、しらたき、醤油、みりん、ごま、砂糖、醤油、味噌、塩 おつゆ麩、えのきだけ、あおさ、醤油	ごまだんご するめ 牛乳	ハレ(晴れ)  ケ(褻) 			
15日(木)	鶏肉の酢豚風 切干大根のナムル 中華スープ	鶏肉、醤油、酒、大蒜、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、醤油、砂糖、酢、ケチャップ 切干大根、人参、きゅうり、すりごま、ごま油、醤油、大蒜 玉ねぎ、豆腐、わかめ、中華だし	冷やしうどん 昆布 お茶				
16日(金)	肉じゃが 梅おかかサラダ 味噌汁	じゃがいも、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、かつお節、梅干し キャベツ、しめじ、薄揚げ、味噌	おかかおにぎり じゃこ お茶				
17日(土)	ツナごはん けんちん汁	シーチキン、醤油、酒、みりん 鶏肉、もやし、人参、豆腐、椎茸、葱、酒、塩、醤油	黒糖パン 昆布、お茶				
19日(月)	豆腐ときのこの和風煮 春雨サラダ 味噌汁	豆腐、豚肉、生姜、エリンギ、えのきだけ、人参、醤油、酒、砂糖、みりん、片栗粉 春雨、きゅうり、トマト、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま じゃがいも、椎茸、葱、味噌	鮭ちらし寿司 じゃこ お茶				
20日(火)	あおさごはん チキンチキンごぼう 納豆和え すまし汁	あおさ、醤油、酒、みりん 鶏肉、醤油、酒、塩、ごぼう、片栗粉、枝豆、醤油 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 もやし、なめこ、わかめ、醤油	じゃがいもチーズ焼き きゅうり 牛乳				
21日(水)	お弁当の日		バターロール 昆布 お茶				



○「ハレの日」、「ケの日」とは？

「ハレ」は、「晴れ」と書き、年中行事やお祭りといった、特別な行事などを行う非日常的な日の事をいいます。「ケ」は「褻」と書き、ハレとは対照的で、仕事や学校などに行く日常の事をいいます。何気ない日常は悪くありませんが、ずーっと続くと、人はいつしかその日常をつまらないと感じるようになります。そのような気が枯れてくることを「気枯れ(ケガレ)」といい、気を病む事で精神的に弱くなり、病気に繋がるとされてきました。そういう時は非日常であるお祭りや行事で心を休め、美味しいものを食べて元気を取り戻していきました。「ハレ」と「ケ」は単調になりがちな日常に新しい風を吹き込んで、気分を一新する、そんな役割があります。

ハレ(晴れ)



ケ(褻)

