



(学)スジャータ学園
認定こども園
いずみ幼稚園

予 防 が 肝 心

まだまだ感染が心配される“新型インフルエンザ”や梅雨の時期から増加する“食中毒”。ウイルスや細菌から身体を守るには、予防が大切です。外から帰宅した時のうがい、また食事の支度や食事前の、手洗いをしっかりしましょう。

日頃から睡眠、食事をきちんととり、体調を整えて病気になりにくい身体をつくることも大切です。

メニュー紹介

シーチキン寿司

寿司酢をつくり、温かいご飯と混ぜ、寿司飯を作る。

シーチキンは汁をきっておく。きゅうりは輪切りにし、塩少々を振り、しんなりさせ、水気をしぼっておく。

卵は炒り卵にする。

人参は小さめのイチヨウ切りにし電子レンジでかけ、加熱しておく。

寿司飯、シーチキン、きゅうり、人参を混ぜ、一人分ずつ皿によそる。

いりごま、炒り卵を上に乗せる。

材料(子ども4人分)

ご飯...400gくらい
酢...大さじ1・1/3
砂糖...小さじ4
塩...少々
シーチキン缶...60g
きゅうり...1/3本
卵...sサイズ1個分
油・塩...少々
人参...30g
ごま...小さじ2強



暑い夏、食欲が落ち気味の時に、さっぱりと美味しく頂けます。鮭フレークやじゃこ、シソの葉を入れても美味しいです。

メニュー紹介

あじさいゼリー

寒天は水でふやかす。

カルピス、サイダーで4色のゼリーを作り、細かく切る。

お皿に4か所に4等分ずつ盛り、葉のように切ったメロンを飾る。

生クリームを写真のようにしぼり、ビスケットを2本さし、カタツムリに見たてる。

梅雨の時期、雨が降っていて外に遊びに行けない時など、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

材料(子ども4個分)

寒天...8g
カルピス(白)
カルピス(オレンジ)
カルピス(グレープ)
サイダー
...それぞれ6g
メロン・生クリーム
棒状のビスケット
...適宜



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	月	チキンバーガー、シチュー、かいそうサラダ、くだもの	さけおにぎり
2	火	にざかな、パンサンスウ、ごはん、ぐたくさんのみそしる	おやつやきうどん
3	水	マーボー豆腐、トマト、ごはん、かきたまじる	チヂミ
4	木	ししゃもやき、がんもどきのにも、ごはん、みそしる	まんまるあげ
5	金	さかなかおりあげ、やさいのじゃこあえ、ごはん、みそしる	あじさいゼリー
6	土		
7	日		
8	月	スパゲティーミートソース、サラダ、ポテトのスープ	ツナチャーハン
9	火	さかなのコーンソースかけ、なすのあまからいため、ごはん、みそしる	きやべんちゃんやき
10	水	やさいあんかけどん、はるさめサラダ、わかめスープ、トマト	くるゴマボール
11	木	えだまめとじゃこのごはん、すましじる、ちくわあげ、こんぶあえ、くだもの	フルーツしらたま
12	金	さかなのやさいあんかけ、だいちココロサラダ、わかめごはん、みそしる	むしケーキ
13	土		
14	日		
15	月	あいじょうべんとうのひ	コーンラーメン
16	火	レバーのゴマソース、あおなとツナのあえもの、いりたまご、ごはん、ちゅうかスープ	おこのみやき
17	水	おやこどん、きりぼしだいこんのにも、みそしる、トマト	キャロットゼリー
18	木	にくどうふ、やさいあえもの、ごはん、みそしる	おにぎり
19	金	さかなのカレーあげ、こんにやくいりに、ごはん、みそしる	バナナブレッド
20	土		
21	日		
22	月	こうやとうふのそぼろに、いんげんゴマネーズあえ、ごはん、やさいスープ	あげパン
23	火	ハムカツ、じょうしゅうきんぴら、ごはん、みそしる	きなこだんご
24	水	シーチキンすし、ポテトサラダ、みそしる、カルピス	あおなとじゃこのむしパン
25	木	やしそばナポリタンドック、コーンスープ、こふきいも、チーズ、くだもの	じゃこおにぎり
26	金	わかさぎのりあげ、あおなごまあえ、ごはん、ちゅうかスープ	むしパン
27	土	メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
28	日		
29	月	チキンカレー、スティックきゅうり、のむヨーグルト	ポリポリにぼしくだもの
30	火	とりにくのごまみそやき、ひじきのにも、ごはん、みそしる	ごまだれだんご

6月の月曜日の手作り弁当希望者は月曜日までに申し出て下さいますようお願い致します。