



# 6月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副食 (共通)	未満児			おやつ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
1	火	魚のベーコン蒸し, ☆ごぼうと人参の甘辛煮, かきたま汁, パイン	麦ごはん	野菜ビーンズ	ジュース ビスケット	いりこ	牛乳 かりんこ揚げ
2	水	ちゃんぽん, かんころ煮しめ, チーズ納豆, キウイ	麦ごはん	肉団子	バナナ	いりこ	おむすび (わかめ)
3	木	鶏の甘酢あんかけ, ツナサラダ, いらの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	さつまいもの甘煮	いりこ	いりこ	フルーツヨーグルト
4	金	お弁当の日			牛乳, パン	いりこ	ジュース ☆かむかむプリッツ
5	土	焼肉風スパゲティ, エピマヨネーズ和え, 麩の味噌汁 ふりかけ	麦ごはん				おむすび (のり)
7	月	☆マカロニのラザニア, 中華サラダ, コンソメスープ オレンジ	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	いりこ	おむすび (ゆかり)
8	火	鶏肉のトマト煮, 高野豆腐の卵とじ, すまし汁, バナナ	麦ごはん	金平れんこん	ジュース ウエハース	いりこ	牛乳寒天
9	水	けんちんうどん ☆ほうれん草のおひたし, ふりかけ, パイン	麦ごはん	焼き魚	バナナ	いりこ	おむすび (さげごま)
10	木	☆赤魚のおろしポン酢かけ, ひじき炒め, しめじの味噌汁 キウイ	麦ごはん	煮奴	いりこ	いりこ	カルピス 麩ラスク
11	金	松風焼き, おからサラダ, もやしの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	エビの天ぷら	牛乳, パン	いりこ	ジュース ホットケーキ
12	土	三色丼, 野菜炒め, わかめの味噌汁	麦ごはん				せんべい
14	月	カレーライス, コールスローサラダ, バナナ	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	コーンフレーク	いりこ	牛乳 マフィン
15	火	☆鶏のねぎダレかけ ☆チンジャオロース, 麩の味噌汁 パイン	麦ごはん	ナスのごま和え	ジュース チーズ	いりこ	おむすび (たかな)
16	水	スパゲティナポリタン, 南瓜とささみの胡麻和え コンソメスープ, キウイ	麦ごはん	ハンバーグ	バナナ	いりこ	とうもろこし
17	木	竹輪の磯辺揚げ, 中華炒め, すまし汁, ゼリー	混ぜご飯		いりこ	いりこ	おむすび (ひじき枝豆)
18	金	鮭のマヨみそ焼き, 豆腐サラダ, 玉ねぎの味噌汁, オレンジ	麦ごはん	野菜炒め	牛乳, パン	いりこ	ジュース フライドポテト
19	土	ビーフン炒め, 肉じゃが, チンゲン菜の味噌汁, 味付け海苔	麦ごはん				おむすび (ごましお)
21	月	マーボー豆腐, ごぼうサラダ, わかめの味噌汁, バナナ	麦ごはん	南瓜の煮物	コーンフレーク	いりこ	おむすび (うめ)
22	火	豚肉の生姜焼き, おから炒め, もやしの味噌汁, パイン	麦ごはん	エピマヨネーズ 和え	ジュース ウエハース	いりこ	ミルク ココア蒸しパン
23	水	焼きそば, 茄子とピーマンのそぼろ煮, コンソメスープ オレンジ	麦ごはん	納豆和え	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	おむすび (ごぼう)
24	木	魚の竜田揚げ, 野菜のゆかり和え, すまし汁, ゼリー	麦ごはん	レバーの甘煮	いりこ	いりこ	牛乳 白玉団子
25	金	キャベツのキッシュ, 三色和え, 茄子の味噌汁, キウイ	麦ごはん	じゃが芋の そぼろ煮	牛乳, パン	いりこ	ケーキ
26	土	ピピン丼, 海藻サラダ, しめじの味噌汁	麦ごはん				おむすび (わかめ)
28	月	ハヤシライス, スパゲティサラダ, パイン	麦ごはん	ほうれん草の ソテー	コーンフレーク	いりこ	ジュース ☆おからナゲット
29	火	手作りシューマイ, 大豆の磯煮, いらの味噌汁, バナナ	麦ごはん	こぶき芋	ジュース チーズ	いりこ	おむすび (やさい)
30	水	冷やしうどん, ☆ひじきの洋風サラダ, ふりかけ, ゼリー	麦ごはん	がんもの煮物	のむヨーグルト クラッカー	いりこ	牛乳 ハムチーズサンド

## 給食だより

### 咀嚼くってなに?

咀嚼くとは、食べ物をかよくかみ砕くことです。よくかむと、脳や言葉の発達や、体力の向上へよい影響があるといわれています。かむ力をつけることで、健康な歯になり、食べ物を消化吸収しやすくなります。咀嚼くとの訓練は離乳食から始まっており、とても重要なことです。そこで今月は、「よくかむメニュー」を考えました。どの日にあるか探してみてください！ご家庭でも食べ物をかむことの大切さを楽しく伝えていきましょう。

### ☆お願い☆

水分補給をこまめにするためたくさんお茶を持たせてください。空になった場合は、園で補充します！

### ☆ちゅうりっぷ・さくら・あやめ組さん☆

家庭から持ってきていただくご飯になにかかけられる場合は、塩ごはん・梅干し・ゆかりにしてくださいと安心です！

今月は新メニュー盛りだくさんです！おたのしみに！

