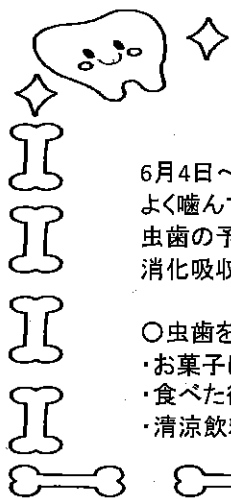


6月の献立予定表

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 | 水 | お弁当の日 | | | バナナ | いりこ | プリン |
| 2 | 木 | 鶏の甘酢あんかけ,中華サラダ,にらの味噌汁,キウイ | 麦ごはん | ごぼうのみそ煮 | いりこ | いりこ | ☆おむすび (焼きおにぎり) |
| 3 | 金 | ☆魚のポテトコーン焼き,かんころ煮しめ,かきたま汁 オレンジ | 混ぜご飯 | | 牛乳 パン | いりこ | ジュース お好み焼き |
| 4 | 土 | 焼き肉風スパゲティ,野菜炒め,わかめの味噌汁 | 麦ごはん | | | | おむすび (おかか) |
| 6 | 月 | マカロニラザニア,五目金平,コンソメスープ,ゼリー | 麦ごはん | さつまいもの甘煮 | コーンフレーク | いりこ | おむすび (うめ) |
| 7 | 火 | 鶏肉のトマト煮,高菜チャンプルー,うす揚げの味噌汁 パイ | 麦ごはん | 南瓜の煮物 | ジュース ウエハース | いりこ | 牛乳 ☆オニオンフライ |
| 8 | 水 | 冷やしそうめん,スナップエンドウのゴマダレ和え ふりかけ,オレンジ | 麦ごはん | 肉じゃが | のむヨーグルト クラッカー | いりこ | ジュース おこし |
| 9 | 木 | 魚のおろしポン酢かけ,ひじき炒め,すまし汁,キウイ | 麦ごはん | 納豆和え | いりこ | いりこ | のむヨーグルト 黒糖蒸しパン |
| 10 | 金 | カレーライス,おからサラダ,バナナ | 麦ごはん | ハンバーグ | 牛乳 パン | いりこ | ケーキ |
| 11 | 土 | 三色丼,海藻サラダ,麩の味噌汁 | 麦ごはん | | | | おむすび (のり) |
| 13 | 月 | 松風焼き,アーモンド和え,もやしの味噌汁,ゼリー | 麦ごはん | がんもの煮物 | コーンフレーク | いりこ | ☆エビフライ 海苔巻き |
| 14 | 火 | キャベツのキッシュ,ポークビーンズ,チンゲン菜の味噌汁 バナナ | 麦ごはん | 煮奴 | ジュース チーズ | いりこ | 牛乳 ジャムサンド |
| 15 | 水 | きつねうどん,南瓜とささみのごま和え,オレンジ,味付け海 苔 | 麦ごはん | ピーマンと鶏肉の 甘辛炒め | のむヨーグルト ビスケット | いりこ | おむすび (わかめ) |
| 16 | 木 | 竹輪の磯辺揚げ,中華炒め,すまし汁,メロン | 麦ごはん | エビマヨネーズ 和え | いりこ | いりこ | みかん寒天 |
| 17 | 金 | 鮭のマヨみそ焼き,ひじきサラダ,玉ねぎの味噌汁,キウイ | 麦ごはん | 肉団子 | 牛乳 パン | いりこ | ジュース ちんすこう |
| 18 | 土 | ☆タコライス,肉じゃが,えのきの味噌汁 | 麦ごはん | | | | おむすび (ツナマヨ) |
| 20 | 月 | マーボー豆腐,チンジャオロース,しいたけの味噌汁,バナナ | 麦ごはん | 焼き魚 | コーンフレーク | いりこ | おむすび (たかな) |
| 21 | 火 | 生姜焼き,おから炒め,しめじの味噌汁,オレンジ | 麦ごはん | 粉ふき芋 | ジュース ウエハース | いりこ | ミルク マフィン |
| 22 | 水 | 焼きそば,豆腐サラダ,コンソメスープ,キウイ | 麦ごはん | じゃがいもの そぼろ煮 | バナナ | いりこ | おむすび (ごぼう) |
| 23 | 木 | 魚の竜田揚げ,三色和え,麩の味噌汁,チーズ納豆,ゼリー | 麦ごはん | 野菜ビーンズ | いりこ | いりこ | ジュース 大学トースト |
| 24 | 金 | 鶏肉のおろし煮,ツナサラダ,すまし汁,パイ | 麦ごはん | レバーの甘煮 | 牛乳 パン | いりこ | フルーツヨーグルト |
| 25 | 土 | ☆親子丼,エビマヨネーズ和え,厚揚げの味噌汁 | 麦ごはん | | | | せんべい |
| 27 | 月 | ハヤシライス,スパゲティサラダ,バナナ | 麦ごはん | ☆チンゲン菜と ツナの和えもの | コーンフレーク | いりこ | 牛乳 アメリカンドック |
| 28 | 火 | シューマイ,大豆の磯煮,すまし汁ゼリー | 麦ごはん | ナスのごま和え | ジュース クラッカー | いりこ | おむすび (ゆかり) |
| 29 | 水 | ちゃんぽん,ごぼうサラダ,キウイ | 麦ごはん | えびの天ぷら | バナナ | いりこ | ☆シュワシュワ フルーツポンチ |
| 30 | 木 | 南瓜コロック,高野豆腐の卵とし,チンゲン菜の味噌汁 オレンジ | 麦ごはん | 野菜炒め | いりこ | いりこ | おむすび (さけごま) |

給食だより



よく噛んで食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
よく噛んで食べることは、食べ物を味わうだけでなく、
虫歯の予防につながり、肥満を予防します。さらに、
消化吸収を良くし、脳を活発にする働きがあります。

- 虫歯を予防するために○
- ・お菓子はだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ・食べた後は歯磨きをする
- ・清涼飲料水などの糖分の多い飲み物を常用しない



☆あやめ・さくら・ちょういっぴ組さんへのおわかい☆

6月に入りジメジメする梅雨の季節になりました。
細菌の活動しやすい温度と湿度がそろうため、食中毒の確
率が高くなります。そこで予防のため、お家から持ってきて
いただくご飯は、梅干し・ゆかり・塩ご飯にさせていただくと
安心です!各クラス部屋の温度・湿度を見ながら管理して
いきます。

先月、3.4.5歳児さんが玉ねぎの収穫をしてくれました。
大きかったり、小さかったりいろんなサイズの玉ねぎがとれました!
今月は玉ねぎをたくさん使った献立です。
どのメニューにはいつているか探してみてくださいね!

