

6月献立表

上ノ丸くじら保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|--|---|---|---|------------------------------|
| | | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
| 屋食 | ★朝おやつ★ 月・木 ハッピーターン 火・金 ベじたべる 水 白い風船 土 ラムネ | | ごはん カレイの照り焼き ほうれんそうのナムル ごぼうといんげんの味噌汁 | わかめうどん 鶏むね肉の天ぷら 胡瓜とキャベツの梅和え | ごはん 豚肉の柳川風 小松菜のおかか和え 大根の味噌汁 パイナップル | 麻婆茄子丼 中華スープ バナナ |
| おやつ | | | 牛乳 動物カステラ | 麦茶 枝豆おにぎり | 牛乳 メロンパン風トースト | 牛乳 市販菓子 |
| | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 屋食 | ごはん 擬製豆腐 かにかまときゅうりの酢の物 まいたけの味噌汁 | 焼きそばパン ポテトサラダ 青梗菜のスープ オレンジ | わかめごはん 白身魚のホイル焼き なすと板こんにの炒め煮 かぼちゃの味噌汁 | ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜と小松菜のお浸し 豆腐としめじのすまし汁 グレープフルーツ | ごはん 鶏のから揚げ つしま のっぺい汁 | 冷やしそうめん 鮭おにぎり もやしのゴマ和え |
| おやつ | 牛乳 ホームパイ | 牛乳 大豆小魚 | 牛乳 ココアパウンドケーキ | 牛乳 きな粉クッキー | 牛乳 みかんゼリー | 牛乳 市販菓子 |
| | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 屋食 | ごはん チンジャオロース 春雨の中華和え 豆腐としめじの味噌汁 | 冷やし中華 とうもろこしの天ぷら ワカメスープ オレンジ | ごはん 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜の味噌汁 | ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツヨーグルト和え | ごはん コロケ ブロッコリーツナサラダ ナポリタン きゃべつと人参のスープ | 麻婆茄子丼 中華スープ バナナ |
| おやつ | 牛乳 ベーコン蒸しパン | 麦茶 おはぎ | 牛乳 さつまいものおやき | 牛乳 丹波の黒豆パン | 牛乳 カエルマフィン | 牛乳 市販菓子 |
| | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 屋食 | ごはん 擬製豆腐 かにかまときゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁 | 牛乳 ロールパン 茄子のミートグラタン 人参サラダ りんごゼリー | ごはん たらの南蛮漬け 切り干し大根の煮物 小松菜の味噌汁 | ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ レタスと人参のスープ すいか | ごはん 白身魚のトマトチーズ焼き キャベツのツナ和え 玉ねぎとしめじのすまし汁 | 冷やしそうめん 鮭おにぎり もやしのゴマ和え |
| おやつ | 牛乳 杏仁豆腐 | 麦茶 焼きおにぎり | 牛乳 ジャムスコーン | 牛乳 ポップコーン | 牛乳 パイナップルきんとん | 牛乳 市販菓子 |
| | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |  | |
| 屋食 | ごはん 豚肉のビビンバ風炒め 春雨の中華和え ワカメスープ パイナップル | ごはん さわらの天ぷら みそおでん 白菜のえのきのすまし汁 | ゆかりごはん 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜の味噌汁 バナナ | ごはん ハンバーグ ひじきサラダ じゃがいもと人参のスープ | | |
| おやつ | 牛乳 かっぱえびせん | リンゴジュース プリン | 牛乳 チーズ蒸しパン | 牛乳 ましゅまるおこし | | |

*食材仕入れの都合により、急遽献立変更があります。

★ 給食だより ★

★今月の行事食★
10日 食育献立
17日 誕生日会

今月の食育献立は山口県です。秋市で伝わるのっぺい汁は冬場に作られるため、根菜を中心にとろみをつけて仕上げます。周南市で伝わるつしまは豆腐を和えて日持ちするように、生ものは使わず、すべて火を通すのが特徴です。

4日は虫歯予防デーです。よく噛むことは、唾液が出やすくなり消化を助けます。そして、歯やあごの骨を育てます。唾液に含まれるホルモンで、頭の動きをよくします。柔らかい食べ物ばかりではなく、少し歯ごたえのあるものをおやつなどに取り入れてみるのもよいですね。

今月の旬の食材は夏野菜のなすびです。なすびは、ほとんどが水分でできているので、体の熱を下げる働きがあるので、これからの季節にはよい食材です。すいかも献立に入っています。

じめじめした梅雨の気温の高い季節には殺菌が繁殖しやすいです。食事の前には必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが

●平均給与栄養量●

| | 未満児 | 以上児 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 472kcal | 480kcal |
| たんぱく質 | 19g | 20g |
| 脂質 | 14g | 16g |
| 塩分 | 1.6g | 1.9g |