

# 6がつ

# おたのしみメニュー



ゆっくりよくかんでたべましょう

令和元年

みなみこどもえん

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
牛乳・ハッピーターン オレンジ オニオンリング マカロニサラダ カレーライス	牛乳・しるこサンド ミニフィッシュ とりにくとポテトのあげ しおこんぶあえ ごはん みそしる	牛乳・えびせんべい パイナップル さけのパンこやき ブロッコリーおかかえ むぎごはん けんちんじる	りんごジュース・ウエハース バナナ ちくわのいそべあげ かわりおひたし にこみうどん	牛乳・畑のクラッカー ブルー ぎせいとうふ だいこんサラダ 発芽玄米ごはん ちゅうかスープ
ぎゅうにゅう せんべい 10日(月)	ぎゅうにゅう ☆チーズむしパン 11日(火)	ぎゅうにゅう ブリッツ 12日(水)	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド 13日(木)	ぎゅうにゅう ビスケット 14日(金)
牛乳・ムーンライト オレンジ ちいさなネギやき グリーンサラダ とけいごはん ウィナー えだまめ ミネストローネ	牛乳・マシュマロサンド メロン あじフライ フレンチサラダ ごはん すましじる	牛乳・サッポロポテト ももゼリー むしシューマイ ほうれんそうおひたし やきそば	牛乳・こめボンバー ブルー きんときまめのあまに さんしょくソテー むぎごはん はっぼうさい	牛乳・ばかうけ バナナ ちくぜんに マロニーちゆかあえ 発芽玄米ごはん みそしる
ぎゅうにゅう ☆マカロニかりんとう 17日(月)	ぎゅうにゅう ビスケット 18日(火)	りんごジュース せんべい 19日(水)	ぎゅうにゅう ☆チーズドック 20日(木)	ぎゅうにゅう あまからくしだんご 21日(金)
牛乳・ミレービスケット オレンジ フライドポテト キャベツあますあえ ピピンパ	牛乳・おにぎりせんべい バナナ メンチカツ ころころポテトサラダ おにぎり すましじる	牛乳・チョイス ブルー かほちゃひきにくフライ イタリアンサラダ ことうロールパン キャロットスープ	牛乳・ブリッツ チーズ さばのごまだれかけ きゃべつのうめかつおあえ ごはん みそしる	牛乳・パイナップル パイナップル ミートボール チップスサラダ わふうスパゲティ
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ 24日(月)	コーンフレーク 25日(火)	ぎゅうにゅう せんべい 26日(水)	ジョア ビスケット 27日(木)	ぎゅうにゅう ☆ピザトースト 28日(金)
牛乳・あんぱんマンせんべい ひゅうがなつゼリー じゃがいものオープンやき コーンサラダ ハヤシライス	牛乳・動物ビスケット オレンジ さわらのあますあん きりぼしだいこんのもの むぎごはん みそしる	牛乳・チョイス 《たんじょうかい》 メロン チキンカツ ブロッコリーサラダ さんさいおこわ すましじる	牛乳・ブリッツ パイナップル あつあげのみそいため きゅうりのすのもの 発芽玄米ごはん やさいスープ	牛乳・ビスケット バナナ とりにくのトマトソースかけ しょうゆフレンチ ごはん とうにゅうスープ
ぎゅうにゅう せんべい	☆あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ホットケーキ	ぎゅうにゅう ビスケット	☆パフェ(プリン)

※都合により献立の内容が変わることがあります。

## よくかんで食べましょう

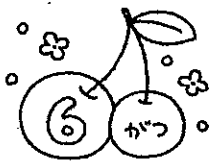
乳歯は生えそろうと、おとなとほぼ同じものが食べられるようになりますが、まだかむ力は弱いので調理の工夫をして、よくかむ習慣を身につけさせるようにしましょう。

## 今月のベジおやつ

手作りおやつのうち、毎月1回は野菜を使ったおやつをとりにれています。

5月は蒸しパンにほうれん草を、今月はピザトーストに玉ねぎとコーンを使います。





# 食育だより

令和元年 6月      みなみこども園

## 食中毒に気をつけましょう

～菌を付けない、増やさない、殺菌する

梅雨時は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。乳児・幼児は抵抗力が弱いので気をつけなければなりません。

冷蔵庫を過信せず、作り置きは控えましょう。

## 6月給食メニューより

### ＜ぎせい豆腐＞

(材料 1人分)

- ①鶏ひき肉40g、みじん切りのしいたけ1gとにんじん6g、いんげん2g、水切りした豆腐40gを油で炒めて、砂糖2g・しょうゆ2g、塩少々で味つけする。
- ②①が冷めたら、①と割った卵30gを混ぜる。
- ③パットにいれ、天火で160～170℃で15分から20分焼く。

6月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主 菜	副 菜	汁 物				
3月	カレーライス・マカロニサラダ・オニオンリング・オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	マカロニ・きゅうり・にんじん・コーン・ハム・マヨ	揚げ物) オニオンリング	588	15	22	2
4火	ごはん・塩昆布あえ 鶏肉とポテトの揚げ煮 みそ汁・ミニフィッシュ	精白米	鶏肉・にんじん・ピーマン・玉ねぎ・フライドポテト	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布	豆腐・油揚げ・しめじ・さやえんどう・ねぎ・みそ	556	24	14	3
5水	ごはん・鮭のパン粉焼き・ブロッコリーおかかあえ・けんちん汁・パイナップル	精白米	鮭・パン粉・粉チーズ・パセリ・マヨドレ	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・かつお節	鶏肉・大根・人参・豆腐・ごぼう・ねぎ・ごま油	523	24	12	1.5
6木	うどん ちくわの磯辺揚げ・かわりおひたし・バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・にんじん・ねぎ・干しいたけ	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・ツナ	揚げ物) ちくわの磯辺揚げ	511	22	15	2.9
7金	ごはん・ぎせい豆腐・だいこんサラダ・中華スープ・プルーン	精白米	豆腐・鶏ひき肉・卵・にんじん・しいたけ・ひじき・さやえんどう	だいこん・にんじん・きゅうり・ハム	こまつな・玉ねぎ・もやし・コーン・わかめ	493	19	15	1.6
10月	とけいごはん・小さなねぎ焼・グリーンサラダ・ミネストローネ・オレンジ	精白米	ウインナー・えだまめ焼き物) 小さなねぎ焼き	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ツナ	ベーコン・玉ねぎ・トマト・にんじん・じゃがいも	584	18	23	1.8
11火	ごはん・あじフライ・フレンチサラダ・すまし汁・メロン	精白米	あじフライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	豆腐・玉ねぎ・えのきたけ・にんじん・さやえんどう	469	20	12	1.1
12水	焼きそば・ほうれん草おひたし・蒸しシューマイ・ゼリー	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・あおのり	ほうれん草・にんじん・キャベツ・もやし・かつお節	蒸し物) シューマイ	461	13	12	1.6
13木	ごはん・八宝菜 三色ソテー・金時豆の甘煮・プルーン	精白米	豚肉・えび・いか・なると・はくさい・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ	ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん	煮物) 金時豆	581	24	17	1.9
14金	ごはん・筑前煮・マロニー中華和え・みそ汁・バナナ	精白米	鶏肉・にんじん・ごぼう・れんこん・こんにやく・えんどう・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・ハム	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・わかめ・みそ	506	17	9.9	2
17月	ピピンバ・キャベツの甘酢あえ・フライドポテト・オレンジ	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ほうれん草・コーン・ぜんまい・しょうが・にんにく	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し	揚げ物) フライドポテト	632	19	22	1.6
18火	おにぎり・メンチカツ・ころころポテトサラダ・すまし汁・バナナ	精白米	揚げ物) メンチカツ	じゃがいも・ハム・きゅうり・玉ねぎ・にんじん	豆腐・かまぼこ・しいたけ・こまつな・ねぎ	536	15	12	2
19水	パン・かぼちゃ挽肉フライ・イタリアンサラダ・キャロットスープ・プルーン	パン	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・牛乳・パセリ	483	14	19	2.1
20木	ごはん・さばのごまたれかけ・キャベツの梅かつおあえ・みそ汁・チーズ	精白米	さば・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・梅びしお・かつお節	豆腐・油揚げ・だいこん・にんじん・ねぎ・みそ	503	22	13	2.1
21金	和風スパゲティ チップスサラダ・ミートボール・パイナップル	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・ピーマン・バター・のり	キャベツ・きゅうり・にんじん・ポテトチップス	ミートボール	508	20	19	1.9
24月	ハヤシライス・コーンサラダ・じゃが芋オープン焼・ゼリー	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・バター・ハヤシライスルー	コーン・キャベツ・きゅうり・にんじん	焼き物) じゃがいも・マヨドレ・パセリ	556	16	17	2.3
25火	ごはん さわらの甘酢あん・みそ汁・切干大根煮物・オレンジ	精白米	さわら・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	切干大根・油揚げ・ちくわ・にんじん・いんげん	豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・みそ	598	18	12	1.8
26水	山菜おこわ・チキンカツ・ブロッコリーサラダ・すまし汁・メロン	米・人参 しいたけ 筍・わらび	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉	ブロッコリー・ツナ・きゅうり・キャベツ・にんじん	豆腐・かまぼこ・ふ・みつば	582	25	18	1.9
27木	ごはん・厚揚げのみそ炒め・きゅうりの酢の物・やさしいスープ・パイナップル	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・かにかまぼこ・わかめ	玉ねぎ・ちんげん菜・もやし・コーン	521	18	18	1.5
28金	ごはん・鶏肉のトマトソース・しょうゆフレンチ・豆乳スープ・バナナ	精白米	鶏肉・トマト・玉ねぎ・トマトジュース	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム・フライドポテト	こまつな・ウインナー・玉ねぎ・しめじ・豆乳	486	21	15	1.9