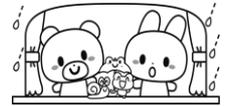


6がつ

おたのしみメニュー

令和3年6月 みなみこども園



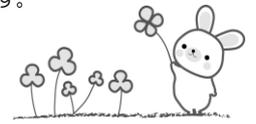
よくかんでたべよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康週間は、6(む)4(し)に因み6月4日を虫歯予防デーとしたのが始まりです。

食べ物をよく噛んで食べると、自浄作用のある唾液の分泌を促進して虫歯予防に繋がるのでよく噛んで食べましょう



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
牛乳・ハッピーターン バナナ フライドポテト ほうれんそう のナムル ごはん ほうぼうさい	牛乳・ぱかうけ(あおのり) ブルー さけのこうそうやき キャベツのしおこんぶあえ ごはん けんちんじる	牛乳・パリパリパンプリン パイナップル かぼちゃ ひきにくフライ ブロッコリーサラダ やしそば	牛乳・リッツ 《かみかみメニュー》 オレンジ かしの ノルウェーに かみかみサラダ ごはん はくさいスープ
ぎゅうにゅう せんべい(ほしたべよ)	ぎゅうにゅう・あねかえし (未満児のみ:こめ棒くん)	ぎゅうにゅう ☆いちごジャムサンド	ぎゅうにゅう せんべい(ほたほたやき)
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
牛乳・ぱりんこ バナナ えびシューマイ ツナサラダ カレーライス	牛乳・新潟仕込みせんべい ブルー さわらのあますあん マカロニサラダ ごはん みそしる	牛乳・星っこ オレンジ ぶたにくとたまねぎ のソテー ブロッコリーおかかあえ ごはん すまし汁	牛乳・おこめリング 《時の記念日》 ひゅうがなつゼリー ミニやさい コロッケ フレンチサラダ とけいごはん ちゅうかスープ (ウインナー・えだまめ)
ぎゅうにゅう ☆チーズドック	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ぎゅうにゅう ☆こくとうむしパン	ぎゅうにゅう ビスケット(ムーンライト)
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
牛乳・味しらべ オレンジ とりにくのとてりやき しょうゆフレンチ さんしょくどんぶり (ツナ・たまご・ほうれんそう)	牛乳・ぱかうけ(ごま) メロン かぼちゃそぼろあんかけ きりぼしだいこんのもの ごはん みそしる	牛乳・ミニハートせんべい チーズ さばのみぞれに マロニー ちゅうかあえ ごはん ごもくじる	牛乳・サクッとあられ パイナップル とりにくとやさいの カレーいため わふうサラダ ごはん じゃがいもスープ
ぎゅうにゅう せんべい(しろいふうせん)	ぎゅうにゅう ☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう ミルククリームウエハース	ぎゅうにゅう アンパンマンおやさいせんべい
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
牛乳・サラダせんべい ブルー エビカツ グリーンサラダ ケチャップライス マカロニスープ	牛乳・ほたほた焼き やさいとくだものゼリー あつあげのみそいため かわりおひたし ごはん すましじる	牛乳・かぼちゃポーロ パイナップル ミートボール(たれつき) チップスサラダ わふうスパゲッティ	牛乳・ひじきあられ オレンジ きんときまめのあまに キャベツの おかかあえ ぶたどんぶり
ぎゅうにゅう 手塩屋せんべい	ぎゅうにゅう ホームパイ	ぎゅうにゅう ☆ハムサンド	ぎゅうにゅう ☆バナナケーキ
28日(月)	29日(火)	30日(水)	
牛乳・ぱりんこ オレンジ じゃがいものオープンやき キャベツのあますあえ ハヤシライス	牛乳・元気甘辛せんべい バナナ やきししゃも ごもくきんぴら ごはん みそしる	牛乳・ミニのりすけ メロン チキンカツ ほうれんそうサラダ さんさいおこわ すましじる	<p>《あねかえし》 あねかえしは、米粉とヨモギを練り混ぜた生地<small>こね</small>で小豆の餡を包んだ、下呂市 萩原地方の伝統菓子です。</p> <p>由来 あねかえしの「あねる」とはこの地方で「こねる」という意味です。生地を何回もこね返すことからあねかえしと呼ばれてきています。旬のヨモギが採れる春にしか食べられない貴重なお菓子です。</p> <p>ヨモギの効用 便秘の解消・貧血予防、改善食用以外ではお灸や漢方にも使用されます。</p>
ぎゅうにゅう せんべい(黒糖ミルク)	ぎゅうにゅう ☆あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ロールケーキ(いちご)	



食育だより

令和3年 6月 みなみこども園

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		主食	主 菜	副 菜	汁 物	Kcal	g	g	g	
1	火	ごはん・八宝菜・ほうれん草のナムル フライドポテト・バナナ	精白米	豚肉・えび・いか・白菜・人参 筍・玉ねぎ・なると・干椎茸	ほうれん草・キャベツ・ 人参・もやし・コーン・ごま	揚げ物) フライドポテト	552	19	15	1.4
2	水	ごはん・鮭の香草焼き・けんちん汁 キャベツの塩昆布あえ・ブルー	精白米	鮭・にんにく・パセリ・ オリーブ油・バジル	キャベツ・きゅうり・ 人参・塩こんぶ	鶏肉・大根・豆腐・葱 人参・ごぼう・油揚げ	525	23	14	1.3
3	木	焼きそば・ブロッコリーサラダ・ かぼちゃ挽肉フライ・パイナップル	中華麺	豚肉・キャベツ・のり・ 玉ねぎ・ピーマン・人参	ブロッコリー・きゅうり・ 人参・ツナ	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	614	19	24	1.7
4	金	ごはん・かしのノルウェー煮・ かみかみサラダ・白菜スープ・ オレンジ	精白米	鶏肉・フライドポテト・ちくわ・ 玉ねぎ・人参・グリーンピース・ ケチャップ	大豆・きゅうり・人参・ カニカマ・ひじき・みそ・ マヨ	白菜・油揚げ・しめじ・ 玉ねぎ・コンソメ	539	21	16	1.7
7	月	カレーライス・ツナサラダ・ えびシューマイ・バナナ	精白米	豚肉・玉ねぎ・人参・ ピーマン・じゃがいも・コーン	キャベツ・きゅうり・人参・ ツナ	蒸し) えびシューマイ	583	18	21	2.3
8	火	ごはん・さわらの甘酢あん・ マカロニサラダ・みそ汁・ブルー	精白米	さわら	きゅうり・人参・キャベツ・ マカロニ・ハム・マヨ	豆腐・油揚げ・じゃがいも 玉ねぎ・わかめ・みそ	610	22	23	1.9
9	水	ごはん・豚肉と玉ねぎのソテー ブロッコリーのおかか和え すまし汁・オレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・ピーマン 人参・いんげん	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・人参・かつお節	豆腐・カマボコ・ さやえんどう・えのきたけ	511	20	16	1.7
10	木	とけいごはん・ミニ野菜コロッケ・ フレンチサラダ・中華スープ・ 日向夏ゼリー	米・ウイ ンナー・ 枝豆	ミニ野菜コロッケ	キャベツ・きゅうり・ 人参・コーン・ドレッシング	チンゲン菜・玉ねぎ・ もやし・人参・ねぎ	522	14	19	1.5
11	金	ごはん・豆腐バーグ野菜あんかけ・ きゅうりの酢の物・はるさめスープ・ パイナップル	精白米	豆腐ハンバーグ・ 玉ねぎ・人参・もやし	きゅうり・人参・キャベツ・ ちくわ・わかめ	マロニー・小松菜・ しいたけ・ベーコン・ねぎ・ コンソメ	468	12	5.8	1.8
14	月	三色どんぶり・鶏肉の照り焼き・ しょうゆフレンチ・オレンジ	精白米	ツナ・卵・ ほうれん草・のり	キャベツ・きゅうり・ 人参・ポテト・コーン	焼き物) 鶏肉	609	24	23	1.8
15	火	ごはん・かぼちゃそぼろあん・ 切干大根の煮物・みそ汁・メロン	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉	切干大根・油揚げ・ちくわ・ 人参・いんげん	豆腐・キャベツ・玉ねぎ・ しめじ・わかめ	476	15	9.2	1.7
16	水	ごはん・鯖のみぞれ煮・チーズ マロニー中華和え・ごも汁・	精白米	さば・大根	マロニー・きゅうり・人参・ ハム・キャベツ	豆腐・大根・人参・ ごぼう・しいたけ・ねぎ	521	23	18	2
17	木	ごはん・鶏肉と野菜のカレー炒め・ 和風サラダ・じゃがいもスープ・ パイナップル	精白米	鶏肉・玉ねぎ・人参・ ピーマン	キャベツ・きゅうり・人参・ 大根・ドレッシング	じゃがいも・玉ねぎ・ コーン・小松菜・コンソメ	463	18	11	1.5
18	金	バターロールパン・ 煮込みハンバーグ・かぼちゃサラダ・ 豆乳スープ・バナナ	パン	ハンバーグ・玉ねぎ・人参・ マッシュルーム	かぼちゃ・きゅうり・人参・ ハム・コーン・マヨ	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・ 大根・豆乳	607	21	24	2.8
21	月	ケチャップライス・エビカツ・ブルー グリーンサラダ・マカロニスープ・	米・鶏肉 玉葱	エビカツ	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー	マカロニ・ベーコン・ チンゲン菜・人参・葱	529	18	15	2.5
22	火	ごはん・厚揚げのみそ炒め・ かわりおひたし・すまし汁・ ゼリー	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・ 人参・ピーマン・ねぎ・ 干しいたけ	ほうれん草・もやし・人参・ キャベツ・ツナ	玉ねぎ・かまぼこ・麩・葱・ わかめ	556	21	20	2.1
23	水	和風スパゲッティー・ ミートボール(たれ付き)・ チップスサラダ・パイナップル	パスタ	ツナ・玉ねぎ・人参・ ピーマン・しめじ・ えのきたけ・焼きのり	キャベツ・きゅうり・人参・ ポテト	ポイル) ミートボール	551	22	21	2.1
24	木	豚どんぶり・金時豆の甘煮・ キャベツのおかか和え・オレンジ	精白米	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ しめじ・ねぎ・みそ	キャベツ・きゅうり・人参・ もやし	煮物) 金時豆	646	22	21	1.8
25	金	ごはん・かつおフライ・ いろどりソテー・みそ汁・バナナ	精白米	かつおフライ	ウインナー・キャベツ・ポテト 人参・玉葱・ピーマン・	豆腐・油揚げ・なめこ・ 人参・ねぎ・みそ	517	23	15	1.7
28	月	ハヤシライス・ キャベツの甘酢あえ・ じゃがいもオープン焼き・オレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・人参・ マッシュルーム・ バター・ルウ	キャベツ・きゅうり・人参・ しらす干し	焼き物) じゃがいも・バター・ パセリ	520	17	15	2.5
29	火	ごはん・焼きししゃも・ 五目きんぴら・みそ汁・バナナ	精白米	ししゃも	ごぼう・人参・鶏肉・ いんげん・こんにやく・ごま	豆腐・油揚げ・人参・ 小松菜・ねぎ・みそ	518	13	8.8	1.4
30	水	山菜おこわ・チキンカツ・すまし汁・ ほうれん草サラダ・メロン	もち米	チキンカツ (鶏肉・卵・パン粉)	ほうれん草・キャベツ・ きゅうり・ツナ・コーン・マヨ	豆腐・カマボコ・ 玉葱・みつば・えのきたけ	628	25	24	2.1