

# 6月の予定献立

平成27年度

(給食目標)手洗いをしっかりして食中毒に気をつけましょう。

まどか保育園

日	曜	献立名(主菜、副菜、汁、果物)材料名	飲み物	3時おやつ 飲み物
1	月	皿うどん (麵 豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし いんげん えび かまぼこ 天ぷら) ひじきの白和え (ひじき 人参 豆腐) 枝豆	スキムミルク	黒砂糖のテーブルロール 牛乳
2	火	豆腐入り松風焼き (豆腐 鶏ミンチ 小葱) 野菜のゆかり和え (キャベツ 人参 きゅうり ゆかり) ミニトマト チンゲン菜としいたけのスープ (チンゲン菜 しいたけ)	麦茶	芋きんとん 牛乳
3	水	牛肉と野菜の煮物 (牛肉 人参 ごぼう れんこん いんげん こんにゃく 揚げ豆腐) 桜えびの卵スープ (桜えび 卵 三つ葉) バナナ	麦茶	さくさくナッツクッキー 牛乳
4	木	魚のフライタルタルソース (魚 小麦粉 卵 パン粉 玉葱 パセリ) 切り干し大根の煮物 (切り干し大根 人参 いんげん こんにゃく) すりみ汁 (すりみ 麩 玉葱 小葱)	牛乳	びっくりおはぎ 麦茶
5	金	鶏肉のチーズ焼き (鶏肉 チーズ 生姜 ニンニク パセリ) 五目きんぴら (ごぼう 人参 コーン ちくわ 糸こんにゃく) さつま汁 (さつま芋 人参 こんにゃく 揚げ豆腐 ワカ	麦茶	ベジタブルホットケーキ 牛乳
6	土	元気シチュー (鶏肉 ごぼう 人参 しいたけ しめじ じゃが芋 深ねぎ 三つ葉) ハムのマリネ (ハム 玉葱 きゅうり パセリ)	牛乳	おかし
8	月	五目ラーメン (麵 焼豚 卵 人参 もやし コーン 小葱) 豆腐と野菜のサラダ (豆腐 トマト レタス 人参 アスパラ) 桜えびの手作りふりかけ	牛乳	冷やしぜんざい 麦茶
9	火	お弁当の日		チーズスティックパン 牛乳
10	水	魚の梅マヨネーズ焼き (魚 梅干し マヨネーズ 赤・青ピーマン) 野菜の酢みそ和え (人参 キャベツ きゅうり 糸こんにゃく) ビーフン汁 (ビーフン かまぼこ しいたけ)	麦茶	メロン 牛乳
11	木	八宝菜 (豚肉 人参 玉葱 キャベツ きくらげ かまぼこ えび うずらの卵 高野豆腐) りんご 枝豆	麦茶	サンドイッチ 牛乳
12	金	ひき肉のあじさい揚げ (豚ミンチ 小葱 生姜 しいたけ 食パン) 納豆とオクラの和え物 (納豆 オクラ かつお節) ニラとえのきのスープ (ニラ 豆腐 えのき)	ココアスキムミルク	お好み焼き 牛乳
13	土	肉じゃが (豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 糸こんにゃく) 吸物 (かまぼこ しいたけ 小葱) ふりかけ 一口ゼリー	牛乳	おかし
15	月	焼きビーフン (麵 豚肉 人参 玉葱 キャベツ えび イカ) 若竹汁 (筍 ワカメ 三つ葉) チーズ	麦茶	パインケーキ 牛乳
16	火	すりみとおからの天ぷら (すりみおから 人参 玉葱 ひじき いんげん) 人参のごまみそいため ピーマンのカレーソテー ワカメスープ (ワカメ かまぼこ ごま)	牛乳	フルーチェ 麦茶
17	水	誕生会 (枝豆入り鶏ごはん えび団子のいが揚げ キャベツの中華和え ミニトマト 潮汁 アメリカンチェリー メロン)		牛乳 ケーキ ぶどうジュース
18	木	南瓜のそぼろあんかけ (南瓜 鶏ミンチ 人参 玉葱 しいたけ) 野菜スープ (人参 玉葱 もやし) バナナ 味付のり	麦茶	フライドポテト 牛乳
19	金	魚のピカタ (魚 小麦粉 卵) 小松菜の五目和え (小松菜 人参 しめじ うず揚げ 糸こんにゃく) かみなり汁 (豆腐 人参 しいたけ 大根 ごぼう 生姜)	黒糖スキムドリンク	フルーツの盛り合わせ 牛乳
20	土	切り昆布の炒め煮 (豚肉 昆布 ごぼう 人参 じゃが芋 大豆 天ぷら グリンピース) 吸物 (ちくわ しめじ 三つ葉) 枝豆	牛乳	おかし
22	月	サラダ風冷やし中華 (麵 きゅうり キャベツ トマト 人参 えび 卵) オレンジと冬瓜のサラダ (オレンジ きゅうり 冬瓜)	麦茶	かぼちゃ入りマドレーヌ 牛乳
23	火	茶わんむし (卵 鶏肉 かまぼこ しいたけ えび 麩 三つ葉) 大根のおかかステーキ (大根 かつお節) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜 もやし 人参) 一口ゼリー	牛乳	白玉団子 麦茶
24	水	豆腐入り和風ハンバーグのあんかけ (豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 いんげん 赤ピーマン) さつま芋のサラダ (さつま芋 ハム きゅうり 人参) 梅干し	ミロススキムミルク	人参マッフィン 牛乳
25	木	魚の酢豚風 (魚 人参 玉葱 筍 ピーマン しいたけ) 野菜の浅漬け (大根 きゅうり 人参 青しそ) 吸物 (かまぼこ ワカメ 小葱)	麦茶	チョコモーニングパン 牛乳
26	金	かぼちゃのコロッケ (合挽 南瓜 人参 玉葱 コーン) シーチキンサラダ (シーチキン 玉葱 人参 キャベツ きゅうり) ゆで卵 みそ汁 (揚げ豆腐 玉葱 小葱)	牛乳	フルーツクリーム和え 麦茶
27	土	豚汁 (豚肉 人参 ごぼう こんにゃく 大根 揚げ豆腐 さつま芋) ひじきの煮物 (ひじき 人参 天ぷら 糸こんにゃく) アメリカンチェリー	牛乳	おかし
29	月	冷やしうどん (麵 人参 ハム きゅうり しいたけ アスパラ) 凍り豆腐のふわふわ煮 (高野豆腐 しいたけ 人参 卵 三つ葉) オレンジ	スキムミルク	大学芋 牛乳
30	火	シーフードカレー (イカ えび 人参 玉葱 じゃが芋) トマトとしらすのごまあえ (トマト しらす レタス) 福神漬	牛乳	アイス 麦茶

## 噛むことの大切さ

食べ物をしっかり噛んでいますか？

最近では昔に比べ、噛むことが少なくてすむ軟らかい食べ物が多くなっていて、「噛まない子」「噛めない子」が増えています。

よく噛むと「肥満防止」「あごや骨を育てる」「味覚や言語の発達」「脳の活性化」と

