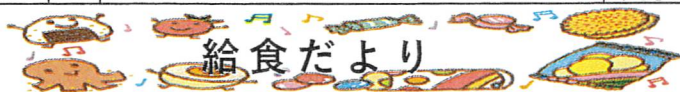




# 献立予定表

日	曜	副食 共通	おやつ		離乳食	行事
			10時(未満児)	3時(共通)		
1	月	鶏肉の照り焼き,キャベツのゆかり和え,果物 貝だくさんみそ汁	クラッカー 牛乳	あんまん お茶	鶏肉と野菜の煮物 貝だくさんみそ汁	
2	火	麻婆豆腐,春雨サラダ 中華風スープ	ビスケット 牛乳	ココアクッキー 牛乳	麻婆豆腐 野菜スープ	スプーン
3	水	ツナオムレツ,ブロッコリーのソテー 果物,里芋のみそ汁	ヨーグルト	ポップコーン お茶	豆腐と野菜の煮物 里芋のみそ汁	
4	木	鯖の塩焼き,酢の物,果物 きのこのみそ汁	ビスコ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	白身魚と野菜の煮物 大根のみそ汁	
5	金	けんちん汁,さつま揚げ きゅうりのゴマ酢和え	食パン 牛乳	オレンジ蒸しパン 牛乳	けんちん汁 かぼちゃの柔らか煮	
6	土	スキム肉じゃが 吸い物	ウエハース 牛乳	パン ジョア	スキム肉じゃが 吸い物	
8	月	ほうれん草のグラタン,ミニトマト,果物 わかめスープ	クラッカー 牛乳	アイスクリーム	ホワイトシチュー マカロニスープ	スプーン
9	火	白身魚の天ぷら,もやしとニラのごま和え 果物,なすのみそ汁	ビスケット 牛乳	小松菜ケーキ 牛乳	白身魚のあんかけ なすのみそ汁	
10	水	<b>お楽しみランチ</b>	ヨーグルト	ケーキ お茶	おじや 鶏肉と野菜のトロ煮 野菜スープ,果物	
11	木	オムレツ,いんげんソテー,果物 もやしスープ	ビスコ 牛乳	バナナココア 牛乳	じゃがいもの煮物 わかめスープ	
12	金	豆乳汁 白はんぺんフライ,ブロッコリー	せんべい お茶	マカロニアベかわ 牛乳	豆乳汁 煮魚	
13	土	クリームシチュー 胡瓜とツナのサラダ	バナナ	お菓子 ぶどうジュース	クリームシチュー 野菜スープ	スプーン
15	月	鮭の塩焼き,春雨サラダ,果物 吸い物	クラッカー 牛乳	りんごゼリー	鮭と野菜の味噌煮 吸い物	
16	火	皿うどん トマトスープ	ビスケット 牛乳	れんこんチップス お茶	野菜うどん サトイモのトロ煮	
17	水	お好み焼き,ブロッコリー,ミニトマト みそ汁	ヨーグルト	チョコまん 牛乳	白身魚のあんかけ なすのみそ汁	
18	木	貝だくさんみそ汁 ちくわの磯部揚げ,ブロッコリー	ビスコ 牛乳	おにぎり お茶	貝だくさんみそ汁 鶏だんご	
19	金	アジフライ,シルバーサラダ,果物 きのこのみそ汁	食パン 牛乳	マフィン 牛乳	白身魚と野菜の煮物 豆腐のみそ汁	
20	土	チキンカレー バナナ	ウエハース 牛乳	パン りんごジュース	鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ	スプーン
22	月	すり身の天ぷら,ブロッコリーのおかか和え 果物,わかめとえのきのみそ汁	クラッカー 牛乳	ふかしいも お茶	野菜ののりトロ煮 みそ汁	
23	火	<b>ロールパン</b> 豚肉ときこのハヤシシチュー,ツナサラダ	ビスケット 牛乳	フルーツ ヨーグルト	ホワイトシチュー パンプキンスープ	スプーン
24	水	鶏肉のレモンソースかけ,ほうれん草のごま和え 果物,ジュリアンスープ	ヨーグルト	ラスク 牛乳	鶏肉と野菜のトロ煮 ジュリアンスープ	
25	木	五目ラーメン しゅうまい,しそ昆布	ビスコ 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	スパゲッティートマト煮 野菜スープ	
26	金	ひじきと厚揚げの煮物 そうめん汁	せんべい お茶	あじさいゼリー	豆腐と野菜の煮物 そうめん汁	
27	土	<b>パンの日</b>	ウエハース お茶	お菓子 お茶	おじや マカロニシチュー 野菜スープ	
29	月	夏野菜カレー にんじんじゃこサラダ	クラッカー 牛乳	ごまマフィン 牛乳	夏野菜の洋風煮 きゃべつのスープ	スプーン
30	火	えびと野菜のかき揚げ,ブロッコリー,果物 きのこみそ汁	ビスケット 牛乳	かき水	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	



## 給食だより

蒸し暑い日が増えてきますので、こまめな水分補給や十分な睡眠をとりましょう。6月も安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。

- \* 6月より以上児さんも園で白ご飯の提供が始まります。
- \* 10日はお楽しみランチになります。
- \* 27日はパンの日です。
- \* スプーンと記入がある日は以上児さん準備をお願いします。
- \* コドモンでのアンケートへのご協力をお願いします。
- \* 給食室前のレシピをリニューアルしました。手に取って頂けるとうれしいです。レシピのリクエストあればお知らせください。



## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、体調調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは腸滑作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

