

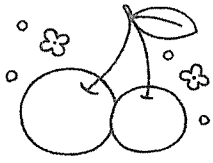


6月 おたのしみメニュー

ゆっくりよくかんで食べよう!

はぎわらみなみほいくえん

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
オレンジ とりにくのこうみやき かぼちゃサラダ ごはん やさいスープ	ブルー さけのぱんこやき しょうゆフレンチ むぎごはん みそしる	ソーセージ やきとうふのとりみそかけ キャベツのあますあえ ごはん すましじる	パイナップル ミートローフ チップスサラダ 発芽玄米ごはん レタススープ	バナナ 鰯とひじきの豆乳よせ ほうれん草おひたし いか やきそば
牛乳 せんべい	ゼリー	牛乳 ビスケット	牛乳 ちゅうかポテト	牛乳 マドレーヌ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
グレープフルーツ オニオンリング コールスローサラダ カレーライス	バナナ さばのごまだれかけ サラスパサラダ ごはん みそしる	メロン れんこんのはさみあげ こまつなのびたし とけいごはん わんたんスープ	オレンジ えだまめとうふナゲット ほうれんそうごまドレ ポロネーゼふうスパゲティ	チーズ スペインふうオムレツ ブロッコリーサラダ むぎごはん すましじる
牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	ヨーグルトあえ	牛乳 バターラスク	ジョア ウエハース
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ゼリー むしシューマイ キャベツのサラダ ピピンバ	パイナップル ぶたにくのみそいため きゅうりのすのもの ごはん はるさめスープ	オレンジ ぎせいとうふ かわりおひたし 発芽玄米ごはん みそしる	バナナ さわらのあますあんかけ きりぼしだいこんにもの ごはん すましじる	ブルー・牛乳 かぼちゃ挽肉フライ イタリアンサラダ ロールパン キャロットスープ
牛乳 リッツ	牛乳 コーン入りむしパン	牛乳 せんべい	牛乳 わらびもち	おちゃ くしだんご
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
日向夏ゼリー ミニオムレツ キャベツのゆかりあえ ハヤシライス	グレープフルーツ あじフライ グリーンサラダ むぎごはん すましじる	バナナ やさいかきあげ コーンサラダ にこみうどん	ブルーベリー さんしょくソテー きんときまめのあまに ごはん はっぼうさい	オレンジ ちくぜんに マロニーのちゅうかあえ 発芽玄米ごはん みそしる
牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー	牛乳 てづくりピザ	あじさいゼリー	牛乳 せんべい
29日(月)	30日(火)	6月10日は『時の記念日』 とけいごはんを作ります。 ゆかりごはんを丸く平らにして、その上に枝豆を12・3・6・9のところにおき、針はウインナーです。 子どもたちそれぞれの思いの時計ができるので、楽しみです。		
《たんじょうかい》メロン ヒレカツ フレンチサラダ さんさいおこわ すましじる	オレンジ えびギョウザ ほうれんそうごまあえ おやこどんぶり			
牛乳 カットケーキ	牛乳 ブリッツ	6月25日(木) おやつ 『あじさいゼリー』 紫陽花(あじさい)は、6月から7月に紫(赤紫から青紫)の花を咲かせます。 ピンク(ピーチ味)、赤(いちご味)、紫(グレープ味)の3色のゼリーを作り、混ぜてあじさいに似せたゼリーを作ります。		



食育だより

平成27年6月

萩原南保育園

食べる力を育てるために・・・

★いろいろな食べ物を経験させましょう

人が食べ物を食べる時、大きさや硬さに応じて噛み方や噛む力、噛む回数が調節されます。まだ子どものそしゃく力は未熟なため、いろいろな食べものを食べる経験をさせて、どのように口を使えばよいか、どんな食べ方をしたらよいかなどを学んでいかなければなりません。よく噛んで味わって食べることの大切さを子どもに伝えましょう。

よくかむメニュー 「かりかりごぼう」

【作り方】

- ①ごぼうは洗い、5mm～1cmの輪切りにし、水にさらす。
- ②軽く水を切って、ごぼうに片栗粉を振るう。
- ③多めの油をひいたフライパンで、焦げ目がつくまで炒める。(中～強火で5分以上)
- ④別容器に砂糖・みりん・しょうゆを混ぜ、ごぼうを和えて完成。

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
献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g	
1月	ご飯・鶏肉の香味焼き かぼちゃサラダ・野菜スープ オレンジ	鶏肉・にんにく・ゴマ油	かぼちゃ・にんじん・きゅうり ハム・コーン・マヨネーズ	玉ねぎ・チンゲン菜・にんじん しめじ・ベーコン	583	22.9	18.8	3.1	
2火	ご飯(麦)・鮭のパン粉焼き しょうゆフレンチ みそ汁・ブルー	鮭・パン粉・粉チーズ・パセリ オリーブ油・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん かにかまぼこ・フライドポテト	豆腐・油揚げ・玉ねぎ えのきたけ・わかめ	567	22.6	15.1	2.3	
3水	ご飯・焼き豆腐の鶏みそかけ キャベツの甘酢あえ・すまし汁 ソーセージ	焼き豆腐・鶏ひき肉・にんじん 玉ねぎ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん しらす干し	かまぼこ・油揚げ・しいたけ こまつな・ねぎ	565	22.7	18.4	3.3	
4木	ご飯(発芽米)・ミートローフ チップスサラダ・レタススープ パイナップル	合ひき肉・玉ねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・卵・パン粉 牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん ポテトチップス	レタス・トマト・玉ねぎ ウインナー	645	22.7	21.8	2.2	
5金	いかり焼きそば・おひたし 鰯とひじきの豆乳よせ揚げ バナナ	豚肉・いか・キャベツ・にんじん 玉ねぎ・ピーマン・青のり	ほうれん草・にんじん・もやし かつお節	揚げ物) 鰯とひじきの豆乳よせ	671	22.1	28.9	2.7	
8月	カレーライス・オニオンリング コールスローサラダ グレープフルーツ	豚肉・じゃがいも・にんじん 玉ねぎ・コーン・グリーンピース	キャベツ・ブロッコリー・にんじん きゅうり・かまぼこ・ドレッシング	揚げ物) たまねぎ	636	17.6	17.7	2.5	
9火	ご飯・さばのごまだれかけ サラスパサラダ・みそ汁 バナナ	さば・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん サラスパ・ハム・マヨネーズ	豆腐・油揚げ・玉ねぎ こまつな・しめじ	613	24.6	19.3	2.4	
10水	どけいごはん・れんこんはさみ揚げ こまつなの煮びたし ワタンスープ・メロン	ごはん)ウインナー・えだまめ れんこんのはさみ揚げ)	こまつな・キャベツ・にんじん 油揚げ	ワタンスープ・豚肉・もやし にんじん・ねぎ	600	18.6	17	2.1	
11木	ポロネーゼ風バススタ ほうれん草ごまドレ・枝豆ナゲット オレンジ	豚ひき肉・なす・玉ねぎ・にんじん ピーマン・マッシュルーム ケチャップ	ほうれん草・キャベツ・にんじん もやし・ごま	揚げ物) 枝豆豆腐ナゲット	602	24.6	21.5	1.8	
12金	ご飯(麦)・スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ すまし汁・チーズ	卵・ベーコン・じゃがいも・ピーマン トマト・玉ねぎ・スキムミルク	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり にんじん	豆腐・かまぼこ・えのきたけ みつば	573	24.2	18	2.7	
15月	ビビンバ・蒸しシューマイ キャベツのサラダ ゼリー	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 ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	蒸し物) シューマイ	627	20	21.4	2.4	
16火	ご飯・豚肉のみそ炒め きゅうりの酢の物・はるさめスープ パイナップル	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ ピーマン・みそ	きゅうり・わかめ・にんじん かにかまぼこ	マロニー・玉ねぎ・しいたけ ベーコン	579	18.7	17.3	2.5	
17水	ごはん(発芽米)・ぎせい豆腐 かわりおひたし・みそ汁 オレンジ	豆腐・卵・ひじき・にんじん・しいたけ いんげん	ほうれん草・キャベツ・にんじん もやし・ツナ	じゃがいも・油揚げ・玉ねぎ わかめ・みそ	604	24.6	21.3	2.8	
18木	ご飯・さわら甘酢あんかけ 切干大根の煮物・すまし汁 バナナ	さわら・にんじん・玉ねぎ・ピーマン	切干大根・油揚げ・ちくわ にんじん・いんげん	豆腐・こまつな・にんじん えのきたけ	611	24.2	16.1	2.3	
19金	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 ブルー・牛乳	かぼちゃひき肉フライ	キャベツ・きゅうり・にんじん ハム・コーン・ドレッシング	にんじん・玉ねぎ・バター スキムミルク・生クリーム パセリ	600	15.8	23.7	2.2	
22月	ハヤシライス・ゆかりあえ ミニオムレツ 日向夏ゼリー	豚肉・玉ねぎ・にんじん マッシュルーム・バター	キャベツ・にんじん・きゅうり ゆかり	焼きもの) 卵・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン	578	20.5	20	2.7	
23火	ご飯(むぎ)・あじフライ グリーンサラダ・すまし汁 グレープフルーツ	あじフライ	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり ハム	豆腐・チンゲン菜・にんじん えのきたけ	585	24.3	18.6	2.3	
24水	煮込みうどん・野菜かき揚げ コーンサラダ・バナナ	鶏肉・油揚げ・なると・にんじん ネギ・干しいたけ	コーン・ドレッシング・キャベツ きゅうり・にんじん・マヨネーズ	揚げ物) 野菜かき揚げ	610	20.4	23.8	4.6	
25木	ご飯・八宝菜 三色ツテ・金時豆の甘煮 ブルーベリー	白菜・豚肉・いか・えび・うずら卵 にんじん・干しいたけ・たけのこ	ベーコン・キャベツ・にんじん 玉ねぎ・ピーマン	煮物) 金時豆の甘煮	580	20.6	14.2	1.7	
26金	ご飯(発芽米)・筑前煮 マロニー中華あえ・みそ汁 オレンジ	鶏肉・ごぼう・れんこん・にんじん こんにゃく・ちくわ・いんげん	マロニー・キャベツ・きゅうり にんじん・ハム	豆腐・油揚げ・しめじ・ねぎ わかめ	557	22	11.3	3.3	
29月	山菜おこわ・ヒレカツ フレンチサラダ・すまし汁 メロン	豚肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・ドレッシング	豆腐・かまぼこ・しいたけ にんじん・みつば	613	24.7	20	2.8	
30火	親子どんぶり・えびギョウザ ほうれん草ごまあえ オレンジ	鶏肉・なると・にんじん・玉ねぎ ねぎ・卵・きざみのり	ほうれん草・キャベツ・にんじん もやし・ごま	揚げ物) えびギョウザ	597	25.3	17.6	2.1	