

6がつ

おたのしみメニュー

平成28年

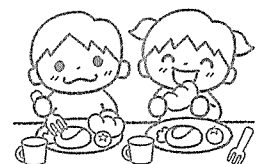
みなみこどもえん

ゆっくりによくかんで食べよう!

6月 4~10日は「歯の衛生週間」です

子どもたちによくかむ習慣をつけてもらおうと、園では、給食に根菜類や海草類など、かみごたえのある食材を豊富に取り入れています。よくかむと、あごが発達して歯並びがよくなる、だ液の分泌量が増えて虫歯予防につながる、脳が刺激されて記憶力がよくなるなど、いいことがたくさんあります。ハンバーグにレンコン、オムレツにきのこを混ぜるなど、食材を組み合わせることによってかみごたえがアップします。

6月 4日(水)		6月 5日(木)		6月 6日(金)					
パイナップル ぶたにくのみそいため マカロニサラダ ごはん / もやしスープ		プルーン かぼちゃちゅうかふうは きゅうりのすのもの むぎごはん / すましじる		オレンジ えびとれんこんおとしあげ ごぼうサラダ やきそば					
6日(月) パナナ いそべあえ しろみさかなフリッター カレーライス ぎゅうにゅうせんべい		7日(火) むらさきいもチップス さばのごまだれかけ コールスローサラダ 発芽玄米ごはん / みそしる ぎゅうにゅうマールチーズ		8日(水) オレンジ こめこちぢみ チーズサラダ わふうスパゲティ りんごジュース ビスケット		9日(木) ソーセージ やきとうふとりみそかけ こまつなのおひたし ごはん / すましじる ぎゅうにゅうマロン		10日(金) パイナップル とりにくのこうみやき きゃべつのあますあえ とけいごはん / コンソメスープ ヨーグルト	
13日(月) オレンジ だいずのあまに ほうれんそうおひたし おやこどんぶり ジョアせんべい		14日(火) チーズ ミートローフ チップスサラダ むぎごはん / レタススープ ギョーザ		15日(水) ももゼリー さかなエスカベッシュ ブロッコリーごまあえ 発芽玄米ごはん / みそしる ぎゅうにゅうかたつむりケーキ		16日(木) メロン コロッケ コーンサラダ ロールパン / かぼチャウダー ぎゅうにゅうみたらしだんご		17日(金) パナナ とりにくポテトあげに きゃべつゆかりあえ ごはん / すましじる ぎゅうにゅうビスケット	
20日(月) プルーン ちくわのあまに わかめサラダ ビビンバ ぎゅうにゅうせんべい		21日(火) パナナ やさいかきあげ かわりおひたし にこみうどん ぎゅうにゅうやきおにぎり		22日(水) オレンジ すぺいんふうオムレツ ツナサラダ むぎごはん / すましじる まめびよ(ココア)せんべい		23日(木) パイナップル さわらのこうそうやき きりぼしだいこんにもの 発芽玄米ごはん / みそしる ぎゅうにゅうコーンフレーク		24日(金) ひゅうがなつゼリー ちくぜんに マロニーちゅうかあえ ごはん / とうにゅうスープ ぎゅうにゅうクリームパン	
27日(月) オレンジ ジャーマンポテト グリーンサラダ ハヤシライス ぎゅうにゅうとうにゅうウエハース		28日(火) チーズ さけのパンこやき ごもくきんぴら むぎごはん / みそしる あじさいゼリー		29日(水) 《誕生会》メロン チキンカツ フレンチサラダ さんさいおこわ / すましじる ぎゅうにゅうロールケーキ(いちご)		30日(木) アメリカンチェリー さんしょくソテー みにるまき 発芽玄米ごはん / はっぼうさい ぎゅうにゅうピザトースト		※都合により献立の内容がかわることがあります。	



食育だより

平成28年6月 みなみこども園

6月は食育月間です。

健全な心身を培い豊かな人間性を育むために、食育は重要なテーマです。食の大切さを見直してみましょう。

食中毒に注意しましょう！

暑くてジメジメした気温と湿度の高い季節です。これからの季節に多くみられる「細菌性」食中毒。サルモネラ菌や腸管性大腸菌（O-157, O-111など）に十分注意しましょう。

6月メニューより 「鮭のパン粉焼き」

【作り方】

- ①鮭をオーブンの鉄板に並べて塩・酒をふりかける。
- ②パン粉と粉チーズ、みじん切りのパセリ、オリーブ油を混ぜる
- ③①の上に③をのせて押える。
- ④オーブンで15分程度きれいな焼き色がつくまで焼く。

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	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	水 ごはん・豚肉とキャベツみそ炒め マカロニサラダ・もやしスープ パインアップル	精白米	豚肉・キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン・みそ	マカロニ・にんじん・きゅうり・ コーン・卵・マヨネーズ	もやし・玉ねぎ・しいたけ・ ベーコン	633	20.1	26.1	2.3
2	木 ごはん・かぼちゃの中華風煮 きゅうりの酢の物・すまし汁 ブルー	精白米	かぼちゃ・鶏挽肉・ピーマン 玉ねぎ・にんじん	きゅうり・キャベツ・にんじん ちくわ・わかめ	豆腐・油揚げ・こまつな・ しめじ・ねぎ	608	19.8	17	2.3
3	金 焼きそば・ごぼうサラダ えびと蓮根の落とし揚げ オレンジ	焼きそば	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン	ごぼう・きゅうり・にんじん・ ハム・マヨネーズ	揚げ物) エビと蓮根の落とし揚げ	672	20.2	31.8	2.7
6	月 カレーライス・いそべあえ 白身魚フリッター バナナ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ にんじん・コーン・ グリーンピース	ほうれん草・キャベツ もやし・にんじん・のり	揚げ物) 白身魚フリッター	626	18.5	19.5	2
7	火 ごはん・さばのごまだれかけ コールスローサラダ みそ汁・紫いもチップス	精白米	さば・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー	豆腐・油揚げ・えのきたけ・ 玉ねぎ・にんじん	613	24.2	20.7	2.7
8	水 和風スパゲティ・ チーズサラダ・米粉チヂミ オレンジ	スパゲティ	えのきたけ・しめじ・玉ねぎ ツナ・ピーマン・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん チーズ	にら・キャベツ・豚挽肉・ 米粉・ごま油	534	17.7	13.2	2.7
9	木 ごはん・焼き豆腐の鶏みそかけ 小松菜のおひたし・すまし汁 ソーセージ	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・ にんじん・玉ねぎ・みそ	こまつな・キャベツ・もやし・ にんじん・かつお節	かまぼこ・油揚げ・しいたけ・ みつば	589	25.4	18.6	3.1
10	金 とけいごはん・鶏肉の香味焼き キャベツの甘酢あえ コンソメスープ・パインアップル	米・枝豆 ウインナー	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	玉ねぎ・チンゲン菜・しめじ・ にんじん・ベーコン	535	26.1	17.2	3.7
13	月 親子丼・大豆の甘煮 ほうれん草のおひたし・ オレンジ	精白米	鶏肉・卵・なると・玉ねぎ にんじん・ねぎ・焼きのり	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・かつお節	煮物) 大豆	551	28.6	9.6	1.9
14	火 ごはん・ミートローフ チップスサラダ・レタススープ チーズ	精白米	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・ コーン・グリーンピース・卵・ パン粉・牛乳	ポテトチップス・キャベツ きゅうり・にんじん	レタス・トマト・玉ねぎ ウインナー	614	21.3	18.1	2.2
15	水 ごはん・魚のエスカパッシュ ブロッコリーごまあえ・みそ汁 ももゼリー	精白米	メルルーサ・玉ねぎ トマト・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー・ごま	豆腐・油揚げ・なめこ・ ねぎ・みそ	592	23.9	16.2	2
16	木 ロールパン・コロケ かぼチャウダー・コーンサラダ メロン	パン	揚げ物) コロケ	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・ハム	かぼちゃ・ベーコン・ にんじん・玉ねぎ・牛乳 クラッカー・チーズ	558	16.4	24.4	2.3
17	金 ごはん・鶏肉とポテの揚げ煮 キャベツのゆかりあえ・すまし汁 バナナ	精白米	鶏肉・玉ねぎ・にんじん・ フライドポテト・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん ゆかり	豆腐・えのきたけ・ねぎ わかめ	561	21.5	13.2	2.5
20	月 ピビンバ・わかめサラダ ちくわの煮物・ブルー	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ ほうれん草・コーン・ゼンマイ	わかめ・キャベツ・きゅうり・ にんじん	ちくわ	606	21.8	16	3.6
21	火 煮込みうどん・野菜かき揚げ かわりおひたし バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・ねぎ にんじん・ねぎ・干しいたけ	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・ツナ	揚げ物 野菜かき揚げ	577	20.7	21	2.6
22	水 ごはん・スペイン風オムレツ ツナサラダ・すまし汁 オレンジ	精白米	卵・ベーコン・じゃがいも・ ピーマン・トマト・玉ねぎ	ツナ・キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・にんじん	豆腐・焼き麩・しいたけ みつば	581	21.5	20.5	2.3
23	木 ごはん・さわらの香草焼き 切干大根の煮物・みそ汁 パインアップル	精白米	さわら・パセリ	切干大根・油揚げ・にんじん ちくわ・いんげん	豆腐・じゃがいも・玉ねぎ しめじ・わかめ	575	24.2	15.4	3
24	金 ごはん・筑前煮 マロニー中華あえ・豆乳スープ ゼリー	精白米	鶏肉・ごぼう・にんじん・ こんにゃく・ちくわ・えんどう	マロニー・キャベツ・きゅうり にんじん・ハム	こまつな・玉ねぎ・にんじん ベーコン・豆乳	597	21.8	18.6	2.5
27	月 ハヤシライス・グリーンサラダ ジャーマンポテト オレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん マッシュルーム	キャベツ・きゅうり ブロッコリー	炒め物) じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン パセリ	589	17	19.6	2.2
28	火 ごはん・鮭のパン粉焼き 五目きんぴら・みぞ汁 チーズ	精白米	鮭・パン粉・粉チーズ パセリ・オリーブ油	ごぼう・れんこん・にんじん・ ちくわ・いんげん・こんにゃく	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ えのきたけ・わかめ	576	24.6	17.9	2.9
29	水 山菜おこわ・チキンカツ フレンチサラダ・すまし汁 メロン	もち米・ にんじん・ わらび	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン	豆腐・かまぼこ・しいたけ・ にんじん・みつば	638	22.7	23.6	2.8
30	木 ごはん・八宝菜・ 三色ソテー・ミニはるまき アメリカンチェリー	精白米	豚肉・白菜・いか・うずら卵 たけのこ・にんじん・	ウインナー・キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	揚げ物) ミニはるまき	624	24.7	24.8	2.5