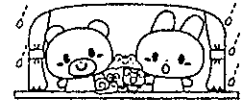


6がつ

おたのしみメニュー

令和3年6月 きたこども園



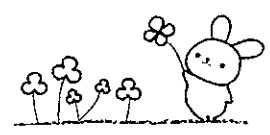
よくかんで食べよう!

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りますので、よく噛んで食べましょう。



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
パナナ フライドポテト ほうれんそう ナムル ごはん はっぼうさい	プルーン さけのこうそうやき キヤベツのしおこんぶあえ ごはん けんちんじる	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 やきそば	<<かみかみメニュー>> オレンジ かしわの 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	ぎゅうにゅう あねかえし	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	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
パナナ えびシューマイ ツナサラダ カレーライス ぎゅうにゅう ☆チーズドック	プルーン さわらのあますあん マカロニサラダ ごはん みそしる	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 すまししる	<<時の記念日>> ひゅうがなつゼリー ミニやさい コロケ フレンチサラダ とけいごはん(ウイナー・えだまめ) ちゅうかスープ	パイナップル とうふハンバーグ やさいあんかけ きゅうりのすのもの ごはん はるさめスープ
ぎゅうにゅう ☆チーズドック	ぎゅうにゅう 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	ショア せんべい
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
オレンジ とりにくのてりやき 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) ぎゅうにゅう せんべい	メロン かぼちゃそぼろあんかけ きりほしだいこんのもの ごはん みそしる	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	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	<<おにぎりのひ>> パナナ にこみハンバーグ かぼちゃサラダ ロールパン とうにゅうスープ
ぎゅうにゅう せんべい	☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆おにぎり(のり)
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
プルーン エピカツ グリーンサラダ ケチャップライス マカロニスープ ぎゅうにゅう せんべい	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	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	オレンジ きんときまめのあまに キヤベツの おかかあえ ぶた どんぶり	パナナ かつおフライ いろどりソテー ごはん みそしる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆ハムサンド	ぎゅうにゅう ☆バナナケーキ	ヨーグルト
28日(月)	29日(火)	30日(水)	<<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で小豆の餡を包んだ、下呂市 萩原地方の伝統菓子です。 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いています。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。 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。	
オレンジ じゃがいものオープンやき キヤベツのあますあえ ハヤシライス ぎゅうにゅう せんべい	パナナ やきししゃも ごもくきんぴら ごはん みそしる	<<たんじょうかい>>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 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 きたこども園

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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
		主食	主 菜	副 菜	汁 物					
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・ブルーネ	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・ブルーネ	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・ミニ野菜クロック・ 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	ミニ野菜クロック	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・ブルーネ 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・ 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