



6月 給食だより



令和8年度

今月のレシピ

かぼちゃと魚のコーン揚げ(4人分)

材料

- ・白身魚 4切れ
- ・かぼちゃ 1/2個
- ・クリームコーン1/4
- ・卵 1個
- ・小麦粉 50g
- ・塩 ひとつまみ
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①白身魚・かぼちゃを一口大に切っておく。
- ②ボウルに材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③揚げ油を170度に熱しておく。
- ④②を食べやすい大きさに丸めて揚げる。

☆かぼちゃはレンジで柔らかくしておくと調理しやすいです☆

6月4日から1週間は

『歯と口の健康習慣』です。

～健康づくりの第一歩～

よく噛んで食べることは、あごの発育や味覚の発達、栄養の吸収も助けるなど『身近な健康法』です。

『よく噛むこと』を意識して、健康への第一歩を踏み出しましょう。

26日(金) 誕生日会

かえるちゃんバーガー フライドポテト オニオンスープ
マカロニサラダ 添え野菜 フルーツ缶

☆ 3時のおやつ 牛乳 カッププリン



	日	6月 献立	3時のおやつ	未満児朝のおやつ
月	1・15・29	ごはん 鶏肉の香味ソース スパゲッティサラダ えのきと厚揚げのみそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 せんべい
火	2・16・30	ごはん 魚のカレーニエル おくらとほうれん草の納豆和え もずくスープ	お茶 おにぎり	飲むヨーグルト
水	3・17	ごはん ハヤシライス ごまじゃこサラダ	ココアミルク パイナップル チーズ	牛乳 ビスコ
木	4・18	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 フルーツゼリー お菓子	牛乳 卵ボーロ
金	5・19	ごはん ポークジンジャー 添え野菜 じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 コーンフレーク
土	6・20	ごはん 焼きビーフン かきたま汁	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 ビスケット
月	8・22	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のマヨネーズ和え しめじのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい
火	9・23	ごはん 白身魚の照焼 トマトの甘酢づけ チンゲン菜のスープ	牛乳 とうもろこし	飲むヨーグルト
水	10・24	パン 鶏肉のマーマレード煮 ごま風味のサラダ 豆乳スープ	牛乳 大学いも	牛乳 ビスコ
木	11・25	ごはん チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 カップヨーグルト お菓子	牛乳 ビスケット
金	12	ごはん 魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	お茶 焼きそば	牛乳 卵ボーロ
土	13・27	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 バウムクーヘン	牛乳 お菓子

*離乳食は、月齢に応じてその日の献立の食材を使って作っています。

*食材の関係で、献立が変更する場合があります。

