

6月 給食だより

あつという間に春が過ぎ去り、梅雨の気配を感じる季節となりました。
この時期は、気温と湿度が上がり食欲もダウンしやすくなります。
のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をしましょう！
梅雨で気分も下がりがちな時期・・・
おいしい給食で楽しい時間が作れるように、努めていきます！

・・・6月4日はムシ歯予防の日・・・
(6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。)



3つ（虫歯菌・食べ物・歯質）の原因に
時間が加わると虫歯になります。

歯にいい食べ物って・・・？
チーズは、虫歯のリスクを減らします。
カルシウムとタンパク質、
歯のエナメル質を強化する栄養素の源です。

今月のメニュー紹介 《大和煮》

・豚肉	150g	調味料	・砂糖	5g
・かまぼこ	15g		・しょうゆ	15g
・えのき	30g		・みりん	20g
・干し椎茸	25g		・料理酒	20g
・人参	1/2本			
・玉ねぎ	1/2個			
・糸こんにゃく	60g			
・卵	2個			
・ねぎ	15g			

- ①豚肉を油(分量外)で炒め、色が変わったら卵とねぎと調味料以外の材料とだし汁を入れ煮る。
- ②ある程度柔らかくなったら、調味料を入れ煮る。味見をして、調整してくださいね。
- ③卵でとじ、ご飯の上に乗付けて、できあがり♪

保育参観日 6月8日(土)
誕生会 6月19日(水)

梅雨を吹き飛ばす元気の出る
メニューを考えています
お楽しみに☆

5月の誕生会



日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
10 24	月	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え 白菜のみそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せいべい	ささ身の根菜類煮 ほうれん草の和え物 お粥 野菜スープ
11 25	火	魚のカレームニエル おくらとほうれん草の納豆和え もずくスープ	お茶 しらすせんべい	牛乳 コーンフレーク	魚の野菜あんかけ 人参じゃこの和え物 お粥 スープ
12 26	水	ハヤシライス ビーフンサラダ	牛乳 ゼリー	牛乳 ビスコ	ささ身のあんかけ 野菜おじや みそ汁
13 27	木	かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物 千切大根のみそ汁	牛乳 パイナップル お菓子	牛乳 せんべい	ささ身野菜あんかけ にんじんの和え物 パン粥 スープ
14 28	金	ポークジンジャー 野菜サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	飲む ヨーグルト	ささ身の根菜類煮 野菜の和え物 お粥 野菜スープ
15 29	土	焼きビーフン かきたま汁	牛乳 ミニパン	牛乳 チーズ	おかゆ 野菜の煮物 スープ
3 17	月	ポークビーンズ ごま風味のサラダ ウインナー	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい	ささ身野菜あんかけ 野菜おじや みそ汁 りんご煮
4 18	火	魚の西京焼き トマトの甘酢漬け チンゲン菜のスープ	牛乳 とうもろこし	牛乳 ビスケット	魚の煮物 豆腐の野菜あんかけ お粥 トマトスープ
5 19	水	鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 豆乳スープ	お茶 焼きそば	牛乳 ビスコ	魚の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 お粥 みそ汁
6 20	木	チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 メロン お菓子	牛乳 せんべい	ささ身の根菜類煮 りんご煮 お粥 スープ
7 21	金	鮭のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	飲む ヨーグルト	魚の野菜あんかけ にんじんの和え物 お粥 みそ汁
1 8 22	土	大和煮 ほうれん草ともやしのゴマ和え	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク	おかゆ 野菜の煮物 みそ汁 りんご煮