



6月の献立

盛こども園



	日(月)	日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
	旬の食材 さやいんげん きゅうり しょうが 新ごぼう トマト ピーマン いわし あじ かつお メロン さくらんぼ 梅 など		<完全給食> 三食丼 けんちん汁 パナナ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの しらす和え わかめのみそ汁	ちくわのチーズ揚げ 切干大根サラダ いんげんのみそ汁	やきそば わかめスープ
			麦茶 ヨーグルト	牛乳 きなこクッキー	牛乳 じゃこトースト	麦茶 せんべい
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
昼食	豚肉のみそ焼き シルバーサラダ 小松菜のすまし汁 トマト	鮭の南部焼き ほうれん草の ナムル 厚揚げのみそ汁 オレンジ	<完全給食> じゃじゃめん かぼちゃの甘煮 ミニゼリー	豆腐のつくね揚げ ブロッコリー いなか汁 オレンジ	シチュー ひじきサラダ メロン	<希望保育>
15時	麦茶 梅ゼリー	牛乳 みそもち	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 ウェハース 昆布	麦茶 きなこ棒	
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼食	とり天 酢の物 すまし汁 トマト	かつおのしぐれ煮 大豆サラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	<完全給食> カレーライス わかめサラダ いちご	すき焼き風煮 いわしのすり身汁 オレンジ	マーボー豆腐 中華スープ パナナ	おにぎり うどん
15時	牛乳 ラスク	牛乳 ビスケット	牛乳 ミニメロンパン	麦茶 まんじゅう	牛乳 ポテトもち	麦茶 せんべい
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
昼食	豚肉の ケチャップ焼き かぶとツナのサラダ スパゲティスープ	あじの南蛮漬け ゆでかぼちゃ 大根のみそ汁 オレンジ	<完全給食> 新ごぼうと生姜の 炊き込みご飯 春雨と パプリカソテー そうめん汁 ミニゼリー	干草卵焼き いんげんのごま和え すまし汁 トマト	ジャーマンポテト コーンサラダ ミネストローネ	<希望保育>
15時	麦茶 しょうゆだんご	牛乳 ポン菓子	牛乳 パナナ蒸しパン	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ドーナツ	
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
昼食	鶏肉の香味焼き ビーフン炒め ほうれん草の みそ汁 オレンジ	かじきの生姜焼き ひじき煮 にらのみそ汁 パナナ	誕生会 <完全給食> タコライス オクラスープ さくらんぼ	チンジャオロースー 中華きゅうり 卵スープ オレンジ		
15時	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい	麦茶 あじさい ゼリーポンチ	牛乳 ごへいもち	6月4日~10日は 歯と口の健康習慣 よく噛んで食べることを 意識してみましょう	

・献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。
 ・今月の平均栄養量は430kcal、1日の平均塩分量は2.1gです。

じゃこトーストレシピ

〈材料〉

- ・食パン 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しらす干し 小さじ1
- ・ゴマ 少々
- ・青のり 少々
- ・粉チーズ 少々

〈作り方〉

・食パン以外の材料を全部混ぜ
 合わせ、パンに塗り、トースタ
 ーで焼く

よくかむとどうしていいの？

- 1、味覚の発達
- 2、消化を助ける
- 3、頭の働きをよくする
- 4、歯並びをよくし、虫歯を防ぐ
- 5、ことばの発音がはっきりする