

6月献立表

平成30年度

日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)
				午前	午後	
1	金	ご飯、豚肉と夏野菜の揚げだし カニカマ和え、もやしとわかめの味噌汁、果物	米、豚肉、南瓜、ピーマン、茄子、人参、キャベツ カニカマ、コーン、もやし、わかめ、ネギ、かまぼこ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフルーツポンチ	484
2,9,16,30	土	牛乳、お菓子				
4	月	そうめん、豚肉のカレー天ぷら キャベツと人参のツナ和え、果物	そうめん、大根、人参、胡瓜、ネギ、豚肉 キャベツ、青菜、コーン、シーチキン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りコーンとわかめのマフィン	499
5	火	ジャム付きパン、牛肉コロッケ ひじきのサラダ、豚汁、果物	食パン、ジャム、じゃが芋、牛挽肉、ひじき、もやし、胡瓜 人参、コーン、大根、油揚げ、里芋、牛蒡、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	545
6	水	カレーライス シーチキンと千切り野菜のサラダ、果物	米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、胡瓜 シーチキン、キャベツ、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りオレンジゼリー	503
7	木	豆腐の中華丼 青菜の胡麻和え、キャベツの味噌汁、果物	米、豆腐、豚肉、白菜、椎茸、玉葱、人参、なると 青菜、うすらの卵、キャベツ、油揚げ、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	514
8	金	ご飯、豚肉のマーマレード焼き ハムサラダ、大根の味噌汁、果物	米、豚肉、ハム、胡瓜、セロリ、キャベツ 大根、大根葉、椎茸、葱、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフライドポテト	467
11	月	枝豆ご飯、厚揚げの中華煮 青菜と春雨の和え物、にらたまスープ、果物	米、枝豆、厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、葱、インゲン、椎茸 青菜、春雨、みかん、胡瓜、コーン、ニラ、葱、なると、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りラスク	484
12	火	ロールパン、鶏しお唐揚げ マカロニサラダ、牛乳、果物	パン、鶏肉、マカロニ、人参、胡瓜 コーン、ハム、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	583
13	水	ハンバーグサンドパン、わかめスープ 鶏肉と中華風マロニーサラダ、果物	コッペパン、挽肉、玉葱、鶏肉、マロニー ハム、胡瓜、コーン、わかめ、しめじ、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフルーツポンチ	441
14	木	焼きそば、ウインナー ブロッコリーサラダ、わかめと豆腐の澄まし汁、果物	中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、青のり ブロッコリー、胡瓜、コーン、ツナ、わかめ、豆腐、葱、えのき、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	566
15	金	ふりかけご飯、洋風干草焼き 塩昆布いり大根ツナサラダ、南瓜の味噌汁、果物	米、ふりかけ、鶏挽肉、人参、しめじ、青菜、卵、チーズ 塩昆布、大根、胡瓜、南瓜、青菜、玉葱、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りじゃが丸くん	514
18	月	ご飯、ミートローフ コーンサラダ、もやしとわかめの味噌汁、果物	米、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン キャベツ、胡瓜、わかめ、もやし、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り野菜入り薄焼き	481
19	火	そぼろパン、野菜のかき揚げ マカロニサラダ、けんちん汁、果物	そぼろパン、ブロッコリー、玉葱、人参、竹輪、マカロニ 胡瓜、コーン、豆腐、油揚げ、里芋、牛蒡、大根、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	567
20	水	クリーム付きパン、オムレツの苺あんかけ ごぼうサラダ、クリームシチュー、果物	パン、クリーム、卵、人参、玉葱、椎茸、しめじ 牛蒡、キャベツ、胡瓜、じゃが芋、コーン、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアップルゼリー	565
21	木	とりそぼろ丼 青菜と人参のサラダ、冬瓜の味噌汁、果物	米、卵、鶏挽肉、でんぶ、青菜、人参、キャベツ コーン、冬瓜、しめじ、葱、油揚げ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	532
22	金	ふりかけご飯、豚肉の柳川風煮 ブロッコリーサラダ、わかめと豆腐の澄まし汁、果物	米、ふりかけ、豚肉、牛蒡、茄子、人参、インゲン、あざり、卵 ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、コーン、わかめ、豆腐、葱、エノキ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	497
25	月	大根葉と塩昆布の混ぜご飯、鮭のみそ焼き グリーンサラダ、かぶの澄まし汁、果物	米、大根葉、塩昆布、鮭、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜 コーン、かぶ、豆腐、人参、葱、かまぼこ、わかめ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り蒸しカステラ	463
26	火	クリーム付きパン、シュウマイ イタリアンスパゲティサラダ、豚汁、果物	黒糖パン、挽肉、葱、焼売の皮、じゃが芋、人参、胡瓜 コーン、ハム、豚肉、大根、油揚げ、里芋、牛蒡、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー、お菓子	575
27	水	ハヤシライス 大根と白菜の塩昆布サラダ、果物	米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム グリーンピース、塩昆布、大根、白菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りグレープゼリー	466
28	木	玉子そうすい、肉団子 わかめとコーンのサラダ、果物	米、かまぼこ、卵、葱、椎茸、青菜、白菜、豆腐、じゃが芋 挽肉、玉葱、わかめ、コーン、白菜、みかん、胡瓜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	547
29	金	じゃこわかめご飯、鶏肉と野菜の旨煮 人参とベーコンのサラダ、キャベツの味噌汁、果物	米、わかめ、しらす、鶏肉、里芋、人参、牛蒡、さつまいも、昆布 ベーコン、レタス、胡瓜、コーン、キャベツ、油揚げ、椎茸、葱、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り誕生日ケーキ	593

※都合により献立を変更する場合があります。
※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。

健康な歯のために♪ 小松菜チーズの薄焼き

☆材料☆ (作りやすい量)
小麦粉 100g 塩 2g 水 150cc
★作り方★
①小松菜は混ぜやすい大きさに刻む。
②材料をすべて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、生地を薄く流し込む。
◎効能◎
小松菜とチーズには丈夫な歯の形成にかかせないカルシウムがたっぷり含まれています。さらに小松菜のビタミンCは健康な歯を保ち、チーズのタンパク質は歯が生え始める時期に特に欠かせない栄養素です。乳児にはカッテージチーズや粉チーズを7、8ヶ月から様子を見て料理に加えましょう。

虫歯予防しましょう!

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

栄養士 上野由紀

