6月献立表

令和元年6月発行

長沢保育園

✿よく噛んで食べよう✿

よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、丈夫な歯を作ることにつながります「ひとくち30回を目安に」と言われていますが、調理の際はしっかりと噛むことができるよう素材は少しだけ大きめに切り、食事の時は口の中のものを水分で流し込まないなど注意することで、よく噛む習慣が身につきます。

いただきます　ごちそうさま参照

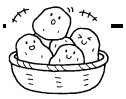
おしらせ

給食だよりに食育に関する情報を紹介しています。ご家庭でもお話をしてみてはいかがでしょうか。
保育園での食育活動の写真などものせていますのでご覧ください。

	1日（土）
	そぼろ寿司 米、鶏ミンチ、人参、ごぼう、干し椎茸、砂糖、酢、塩、醤油、昆布、海苔 **わかめのすまし汁** わかめ、きゃべつ、玉葱、いりこ、塩、醤油 **オレンジ** **菓子** **牛乳**

	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	8日（土）
	わかめご飯 米、わかめふりかけ **中華風冷奴** 豆腐、きゅうり、トマト、もやし、ごま、酢、砂糖、醤油 **れんこんの金平** れんこん、人参、こんにゃく、ピーマン、砂糖、醤油、ごま油 **じゃが芋の味噌汁** じゃが芋、玉葱、ほうれん草、椎茸、いりこ、味噌	**ご飯** **チキン南蛮** 鶏肉、酒、にんにく、生姜、塩、こしょう、片栗粉、油、きゅうり、玉葱、砂糖、酢、マヨネーズ **千草和え** ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油 **レタススープ** レタス、えのき、ベーコン、塩、鶏がらスープ **オレンジ**	**ご飯** **豚肉じゃが** 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、いんげん、油、酒、砂糖、醤油 **きゅうりの酢の物** きゅうり、もやし、カニカマ、酢、砂糖、醤油 **ふの味噌汁** おつゆふ、玉葱、えのき、わかめ、いりこ、味噌	**和風スパゲティ** スパゲティ、にんにく、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、かつお節、あさり水煮、バター、塩、醤油、油 **きゃべつの梅和え** きゃべつ、きゅうり、梅干し、醤油 **コーンスープ** クリームコーン、玉葱、パセリ、牛乳、コンソメ、塩 **バナナ**	**ご飯** **魚のちゃんちゃん焼き** サケ、玉葱、人参、きゃべつ、ピーマン、生姜、味噌、小麦粉、醤油、マーガリン **ほうれん草のごま和え** ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油 **あさりのすまし汁** あさり、葱、わかめ、塩、醤油	**カルシウムご飯** 米、わかめ、桜エビ、しらす干し、かつお節、ごま、ごま油、みりん、酒、醤油 **けんちん汁** 鶏肉、大根、人参、ごぼう、かまぼこ、葱、片栗粉、いりこ、塩、醤油 **オレンジ**
おやつ	**マーラーカオ** 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、黒砂糖、卵、重曹、牛乳、醤油、油　**牛乳**	**きなこラスク** 食パン、きな粉、砂糖、マーガリン **牛乳**	**パンプキンパイ** 南瓜、パイ生地、砂糖、牛乳 **牛乳**	**枝豆おにぎり** 米、枝豆、塩 **牛乳**	**★豆腐のブラマンジェ** 豆腐、牛乳、砂糖、コーンスターチ、マーマレードジャム	**菓子** **牛乳**

	10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）	15日（土）
	ご飯 **豆腐のたこ焼き風** 豆腐、玉葱、人参、エビ、れんこん、葱、卵、片栗粉、油、ケチャップ、ブロッコリー **即席漬け** きゃべつ、きゅうり、人参、塩、醤油 **きのこのすまし汁** 玉葱、椎茸、しめじ、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油	**ごま塩ご飯** 米、ごま、塩 **チキンとトマトの包み焼き** 鶏肉、トマト、玉葱、しめじ、塩、こしょう、マーガリン **ひじき煮** ひじき、人参、こんにゃく、いんげん、さつま揚げ、油、砂糖、醤油 **豆腐の味噌汁** 豆腐、玉葱、小松菜、いりこ、味噌	**ご飯** **魚の塩焼き** アジ、塩 **ミルクおから** おから、豚ミンチ、玉葱、人参、葱、チーズ、牛乳、油、砂糖、塩、醤油 **夏野菜ポトフ** 南瓜、玉葱、人参、なす、しめじ、ズッキーニ、鶏がらスープ、塩、醤油 **バナナ**	**冷麺** 中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、もやし、わかめ、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、コンソメ、鶏がらスープ **ぶどう豆** 水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油 **じゃが芋のポタージュ** じゃが芋、玉葱、パセリ、牛乳、マーガリン、コンソメ、塩	**スタミナ納豆丼** 米、豚ミンチ、酒、納豆、葱、ごま、にんにく、生姜、砂糖、醤油、ごま油 **きゃべつの和え物** きゃべつ、人参、もやし、醤油 **コロコロスープ** 人参、玉葱、コーン、大根、グリーンピース、コンソメ、塩 **オレンジ**	**ピラフ** 米、ウィンナー、玉葱、人参、パセリ、バター、コンソメ、塩 **ポテトスープ** じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、塩、コンソメ **オレンジ**
おやつ	**フルーツ白玉** 白玉粉、黄桃、パイン、バナナ、砂糖 **牛乳**	**人参ホットケーキ** 人参、ミックス粉、牛乳、油 **牛乳**	**芋ようかん** さつま芋、砂糖、塩、寒天 **牛乳**	**おこわ** もち米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、油揚げ、かつお節、昆布、醤油、みりん　**チーズ**	**ホットドッグ** ロールパン、ウィンナー、きゃべつ、ケチャップ **牛乳**	**菓子** **牛乳**



	17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）誕生会	22日（土）
	ご飯 **麻婆トマト** 豆腐、トマト、豚ミンチ、玉葱、人参、なす、葱、にんにく、油、酒、醤油、鶏がらスープ、片栗粉、ケチャップ **きゅうりの中華和え** きゅうり、ごま、ごま油、醤油 **中華スープ** 玉葱、人参、椎茸、チンゲン菜、あさり水煮、鶏がらスープ、塩	**★変わりチキンライス** 米、玉葱、人参、ピーマン、鶏肉、野菜ジュース、酒、マヨネーズ、コンソメ、塩、こしょう **小松菜の和え物** 小松菜、もやし、人参、醤油 **オニオンスープ** 玉葱、きゃべつ、しめじ、コンソメ、塩 **オレンジ**	**ご飯** **魚の香草焼き** パトウ、塩、こしょう、にんにく、パセリ、パン粉、オリーブ油、トマト **★塩チャプチェ** 牛肉、春雨、玉葱、にら、人参、椎茸、ごま油、塩昆布、こしょう **きゃべつの味噌汁** きゃべつ、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌	**ちゃんぽん** ちゃんぽん麺、豚肉、玉葱、人参、かまぼこ、きゃべつ、葱、あさり水煮、にんにく、生姜、油、酒、いりこ、鶏がらスープ、塩、醤油 **焼きししゃも** ししゃも **ほうれん草のコーン和え** ほうれん草、もやし、コーン、醤油 **バナナ**	**ご飯** **豚肉の生姜煮** 豚肉、生姜、砂糖、醤油、トマト **いろどりサラダ** さつま芋、きゃべつ、人参、ブロッコリー、りんご、大豆水煮、スキムミルク、塩、こしょう、マヨネーズ **なすの味噌汁** なす、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌 **オレンジ**	**二色丼** 米、鶏ミンチ、ほうれん草、砂糖、醤油、生姜、海苔 **玉葱の味噌汁** 玉葱、人参、さつま芋、えのき、いりこ、味噌 **バナナ**
おやつ	**フローズンヨーグルト** ヨーグルト、生クリーム、黄桃、パイン、メロン、グラニュー糖	**チーズ芋もち** チーズ、じゃが芋、片栗粉、スキムミルク **牛乳**	**ほうれん草団子** ほうれん草、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉 **牛乳**	**わかめおにぎり** 米、わかめふりかけ **チーズ**	**でんでん虫ケーキ** ロールケーキ、ブリッツ **牛乳**	**菓子** **牛乳**

	24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）	29日（土）
	五目うどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、みりん、塩、醤油、いりこ **さつま芋の含め煮** さつま芋、人参、砂糖、醤油 **小魚和え** きゃべつ、人参、しらす干し、醤油 **オレンジ**	**ご飯** **魚の甘酢あんかけ** カレイ、塩、酒、油、片栗粉、玉葱、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢 **ブロッコリーのごま和え** ブロッコリー、人参、ごま、醤油 **さつま芋の味噌汁** さつま芋、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌	**ロールパン** **豆腐グラタン** 豆腐、玉葱、ほうれん草、しめじ、パプリカ、牛乳、マーガリン、小麦粉、コンソメ、チーズ、パン粉 **わかめスープ** わかめ、玉葱、コーン、塩、コンソメ **オレンジ**	**ご飯** **魚の味噌煮** サバ、生姜、味噌、砂糖、酒、醤油、きゃべつ **大豆サラダ** 大豆、じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう **ふのすまし汁** おつゆふ、玉葱、小松菜、えのき、いりこ、塩、醤油	**ポークカレー** 米、押し麦、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、油、酒、カレールウ、醤油 **夏みかんサラダ** 夏みかん、きゃべつ、きゅうり、レーズン、酢、塩、こしょう、油 **バナナ**	**ひじきごはん** 米、ひじき、鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、薄口醤油 **もやしの味噌汁** もやし、さつま芋、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 **バナナ**
おやつ	**ゆかりおにぎり** 米、ゆかり粉 **牛乳**	**バナナケーキ** 小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、スキムミルク、砂糖、卵、牛乳、バター　**牛乳**	**あじさいゼリー** ヨーグルト、寒天、砂糖、ぶどうジュース、クラッカー	**もちもちあんドーナツ** ミックス粉、白玉粉、あんこ、油　**牛乳**	**★豆腐ブラウニー** 豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、ココア、油　**牛乳**	**菓子** **牛乳**

★３歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

★印の献立は、新メニューです