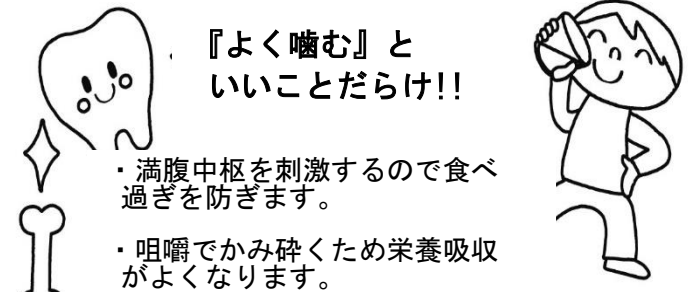


6月分 いばら保育園給食献立予定表

○今月の給食テーマ『よく噛んで食べよう!!』

2023年6月

日	曜	3未 午前間食	献立名	午後間食	あかのなかま (体を作るもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるもの)	きいろのなかま (動く力になるもの)
1	木	牛乳 クラッカー	ご飯、鶏肉の照り焼き 卵の花炒り、添え野菜、バナナ	ミルク せんべい	牛乳、ミルク、鶏肉 ちくわ、油揚げ、おから	人参、ごぼう、干椎茸、ねぎ キャベツ、トマト、バナナ	ご飯、サラダ油
2	金	牛乳 おかき	肉うどん、パイン缶 モロッコいんげんのごま和え	☺わかめ おにぎり	牛乳、わかめ かまぼこ、豚肉	人参、法蓮草、ねぎ、モッコいんげん きゅうり、アスパラ、コーン、パイン缶	うどん、ご飯、ごま
3	土	牛乳 クッキー	ご飯、具沢山スープ もやしのゆかり和え、果物	牛乳 ビスケット	牛乳、豚肉、卵	干椎茸、人参、玉ねぎ、もやし ねぎ、きゅうり、コーン、果物	ご飯、じゃが芋 サラダ油
⑤	月	牛乳 せんべい	かみかみランチ(チーズとしらすの 混ぜご飯、豚汁、お味噌)	☺牛乳 わかめ蒸しパン	牛乳、チーズ、しらす干し ひじき、豚肉、油揚げ	人参、コーン、大根、ごぼう、玉ねぎ 小松菜、オレンジ	ご飯、ごま、さつま芋 蒸しパン粉
6	火	牛乳 ビスケット	ご飯、マーボー茄子 パンサンスー、バナナ	ミルク クラッカー	牛乳、ミルクココア 錦糸卵、木綿豆腐	玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン グリルピー、茄子、きゅうり、バナナ	ご飯、砂糖、ごま
7	水	牛乳 ウエハース	ご飯、煮魚、南瓜煮、添え野菜 青菜のおひたし、オレンジ	☺黒ゴマの ポンデケージョ	牛乳、魚、ちくわ チーズ	南瓜、小松菜、人参、キャベツ きゅうり、ブロッコリー、オレンジ	ご飯、砂糖、団子粉 ホットケーキ粉、油、ごま
8	木	牛乳 おかき	焼きそば、バナナ トマトのサラダ	☺牛乳 シュガーToast	牛乳、豚肉	人参、キャベツ、もやし、ピーマン トマト、きゅうり、レタス、バナナ	中華麺、食パン、砂糖 マーガリン、オリーブ油
9	金	牛乳 せんべい	ご飯、キッシュ、メロン 切干大根の煮物、ポイル野菜	プリン	牛乳、ミルク、卵、鶏ミンチ チーズ、ちくわ、油揚げ	ピーマン、玉ねぎ、人参、枝豆 切干大根、ごぼう、ブロッコリー、メロン	ご飯、砂糖
10	土	牛乳 クッキー	ご飯、柳川風煮、果物 野菜の酢の物	牛乳 おかき	牛乳、豚肉、卵	ごぼう、玉ねぎ、人参、えのき もやし、きゅうり、果物	ご飯、砂糖
12	月	牛乳 あられ	ご飯、鶏団子の中華スープ、お味噌 若草和え、かえりの甘酢	☺牛乳 マカヒきなこ	牛乳、鶏ミンチ、卵 かえり、きな粉	玉ねぎ、人参、干椎茸、もやし、ねぎ キャベツ、きゅうり、法蓮草、お味噌	ご飯、じゃが芋、砂糖 マカロニ
13	火	牛乳 クラッカー	ご飯、魚のラビゴットソース、バナ 三色和え、添え野菜	☺フルーツ ヨーグルト	牛乳、ヨーグルト、魚 卵、水煮大豆	トマト、きゅうり、小松菜、人参 きゅうり、キャベツ、バナナ、果物	ご飯、砂糖、ごま オリーブ油
⑭	水	牛乳 ウエハース	トマトとベーコンの Pasta 根菜サラダ、メロン	☺ゆかり おにぎり	牛乳、ベーコン、ムキエビ シーチキン	トマト、玉ねぎ、人参、枝豆、小松菜 蓮根、ごぼう、きゅうり、メロン	スパゲッティ、ご飯 マヨネーズ
15	木	牛乳 おかき	カレーライス、オレンジ カミカミ和え	牛乳 米粉の バナナスティック	牛乳、豚肉、さきいか	玉ねぎ、人参、しめじ、グリルピー 切干大根、きゅうり、オレンジ	ご飯、じゃが芋、砂糖 ごま
16	金	牛乳 せんべい	ご飯、オーロラレバー わかめの酢の物、バナナ	ミルク かりんとう	牛乳、ミルク、鶏肉 豚レバー、わかめ、油揚げ	きゅうり、にんじん、ブロッコリー バナナ	ご飯、サラダ油、ごま
17	土	牛乳 クッキー	ご飯、田舎汁、果物 きゅうりの塩っぺ和え	牛乳 ウエハース	牛乳、豚肉、油揚げ 木綿豆腐	人参、玉ねぎ、ねぎ、南瓜 きゅうり、コーン、果物	ご飯
19	月	牛乳 あられ	ご飯、焼き肉風炒め、オレンジ スパゲッティサラダ	ミルク クッキー	牛乳、ミルク、牛肉 豚肉、シーチキン	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、南瓜 きゅうり、トマト、オレンジ	ご飯、サラダスパゲッティ マヨネーズ
20	火	牛乳 クラッカー	ご飯、真珠蒸し、スティック野菜 酢味噌和え、バナナ	☺牛乳 枝豆のスコーン	牛乳、豚ミンチ、ちくわ	玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、大根 きゅうり、人参、枝豆、バナナ	ご飯、もち米、ごま、砂糖 ホットケーキ粉、マーガリン
21	水	牛乳 ウエハース	ご飯、鮭とイサの重ね焼き、添え野菜 きゅうりとかまの酢の物、お味噌	☺牛乳 たこ焼き	牛乳、鮭、わかめ カニカマ、たこ	レタス、きゅうり、人参 ブロッコリー、オレンジ	ご飯、マヨネーズ、ごま たこ焼き
22	木	牛乳 おかき	金平うどん 納豆の磯和え、バナナ	☺お味噌 風味パンチToast	牛乳、鶏肉、蒲鉾、わかめ 油揚げ、納豆、のり	ごぼう、人参、ピーマン、ねぎ きゅうり、キャベツ、バナナ	うどん、食パン、砂糖
23	金	牛乳 あられ	ご飯、筑前煮、メロン ひじきとコーンの和え物	ミルク さきいか	牛乳、ミルク、鶏肉 芽ひじき、ちくわ、シーチキン	ごぼう、蓮根、人参、干椎茸 グリルピー、きゅうり、コーン、メロン	ご飯、砂糖、じゃが芋 マヨネーズ
24	土	牛乳 クッキー	ご飯、きつね煮 ウインナー、ポイルキャベツ、果物	牛乳 せんべい	牛乳、豚肉、油揚げ ウインナー	人参、玉ねぎ、ねぎ キャベツ、果物	ご飯、砂糖、じゃが芋
26	月	牛乳 ビスケット	ご飯、豚肉と野菜のミルクスープ アスパラサラダ、オレンジ	☺牛乳 キャロットケーキ	牛乳、豚肉 しらす干し、卵	人参、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、コーン ねぎ、アスパラ、きゅうり、レタス、お味噌	ご飯、じゃが芋、マヨネーズ 小麦粉、マーガリン
27	火	牛乳 クラッカー	ご飯、魚のマリネ、添え野菜 ポテトサラダ、パイン缶	アイス クリーム	牛乳、魚	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり コーン、ブロッコリー、パイン缶	ご飯、じゃが芋、砂糖 サラダ油、マヨネーズ
⑳	水	牛乳 おかき	冷やし中華、バナナ シューマイ	☺コーンと昆布 おにぎり	牛乳、鶏ささ身、卵 わかめ、シューマイ、昆布	きゅうり、トマト、人参、バナナ コーン	中華麺、ご飯、ごま
29	木	牛乳 せんべい	ご飯、豚しゃぶのドレッシング和え 焼き南瓜、ミニトマト、メロン	ミルク チーズ、あられ	牛乳、ミルクココア 豚肉、わかめ、卵	きゅうり、キャベツ、大根、人参 南瓜、トマト、メロン	ご飯、砂糖、マーガリン 小麦粉、サラダ油
30	金	牛乳 あられ	ご飯、鶏肉のトマトソース風煮 フレンチサラダ、粉ふき芋、お味噌	ミルク おやつ昆布	牛乳、ミルク、鶏肉、昆布	玉ねぎ、人参、椎茸、トマト缶、きゅうり レタス、コーン、オレンジ	ご飯、じゃが芋、砂糖 オリーブ油



『よく噛む』と
いいことだらけ!!

・満腹中枢を刺激するので食べ
過ぎを防ぎます。

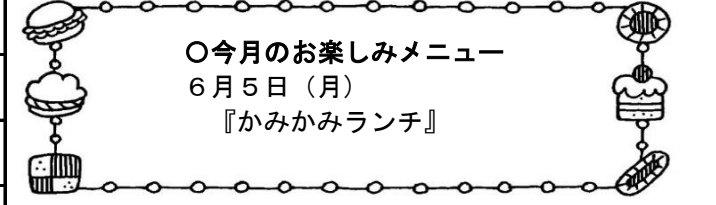
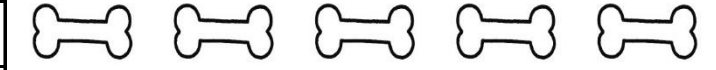
・咀嚼でかみ砕くため栄養吸収
がよくなります。

・噛むことで分泌される唾液は
虫歯や歯周病に予防につなが
ります。

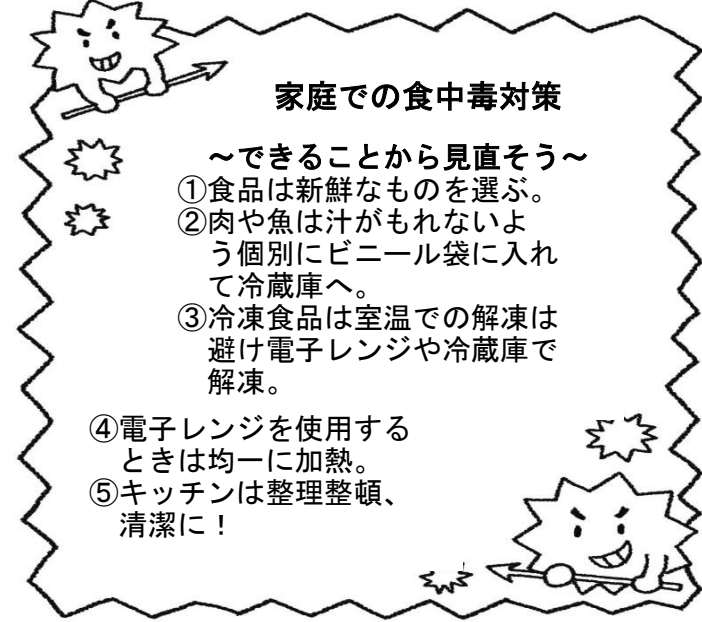
・緊張が和らいで力が発揮でき
ます。

⇒野球やサッカー選手が試合で、
ガムを噛んでいる姿をテレビでみ
ることありませんか？これはガム
をかむことでストレスや緊張を和
らげる化学物質が脳内に増えるか
らです。

・その他、がんの予防が期待で
きたり、血流がよくなるなど
いいことがいっぱいです。



○今月のお楽しみメニュー
6月5日(月)
『かみかみランチ』



家庭での食中毒対策

～できることから見直そう～

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよ
う個別にビニール袋に入れて
冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は
避け電子レンジや冷蔵庫で
解凍。
- ④電子レンジを使用する
ときは均一に加熱。
- ⑤キッチン整理整頓、
清潔に!

○印の日は、3歳以上児さんの主食はいりません。
☺印の間食は、手作りおやつです。

