



6月の献立表



郡山保育園
2021. 5.31

日	献立名	副食材料名			未満児クラス		3時のおやつ	
		赤 血や肉になる食品	黄 熱や力になる食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食		
1 15	火 鶏ねぎ塩うどん ごぼうのから揚げ お浸し	鶏もも 鶏むね 油揚げ 卵	うどん マヨネーズ ごま油	玉ねぎ、人参、きゃべつ 長ネギ、ごぼう、切り干し もやし、小松菜、きゅうり	麺	牛乳 卵ボーロ	ほうじ茶 ★おにぎり ★漬物	
2 16	水 さばの香味揚げ わかめの酢の物 なすの味噌汁	さば ちくわ 牛乳 厚揚げ 卵	油	長ネギ、玉ねぎ、わかめ きゃべつ、人参、もやし、なす 葉ネギ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク キウイ ★マーラーカオ	
3 17	木 ウインナーカレー アスパラサラダ	ウインナー 牛乳 ツナ	じゃがいも マヨネーズ 油	人参、玉ねぎ、ピーマン アスパラガス、コーン、きゃべつ	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク お菓子 バナナ	
4 29	金 チキンナゲット ナムル 中華コーンスープ	鶏ミンチ 卵 ちくわ 豆乳、油揚げ	マヨネーズ 油、ごま油 ごま	玉ねぎ、きゃべつ、人参、もやし 豆苗、えのき、コーン缶 チンゲン菜	ごはん 	牛乳 せんべい	スキムミルク お菓子 ★豆乳プリン	
5 19	土 豚肉と厚揚げの味噌煮 きんぴらごぼう	豚もも 厚揚げ	油 じゃがいも	人参、玉ねぎ、グリーンピース ごぼう、切り干し、こんにゃく いんげん	ごはん 	牛乳 サブレ	スキムミルク りんご お菓子	
7 21	月 あんかけそば丼 大豆サラダ	豚ミンチ 大豆 卵 魚肉ソーセージ	ごま油 マヨネーズ サツマイモ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 シメジ、葉ネギ、キュウリ	ご飯 	牛乳 シガービス	スキムミルク キウイ ★レモンケーキ	
8 22	火 白身魚のパン粉焼き チーズのさっぱり和え かぼちゃのポタージュ	白身魚 チーズ 牛乳	パン粉 じゃがいも 油	にんにく、きゃべつ、人参 豆苗、切り干し、かぼちゃ 玉ねぎ、パセリ	パン 	牛乳 ミルクパン	スキムミルク バナナ お菓子	
9 23	水 豚肉と野菜の中華風旨煮 ちくわの甘辛揚げ	豚もも 油揚げ 牛乳 ちくわ きなこ	ごま油 食パン	人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ、たけのこ、	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク 生パン ★きなこクリームサンド	
10 24	木 さつま揚げ ゴママヨ和え モロヘイヤのみそ汁	すり身 卵 豆腐	油 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、枝豆、きゃべつ コーン、もやし、豆苗、モロヘイヤ えのき、	ごはん 	牛乳 黒棒	スキムミルク お菓子 りんご	
11 25	金 タンダーチキン フレンチサラダ コンソメスープ	鶏もも ヨーグルト ちくわ、チーズ	油 じゃがいも	きゃべつ、もやし、きゅうり、人参 玉ねぎ、しめじ、かぼちゃ、小松菜	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク 生パン ★コロコロチーズポテト	
14 28	月 鮭のタルタル焼き きゃべつとハムの和え物 マカロニスープ	鮭 卵 ハム	油 マヨネーズ マカロニ、 じゃがいも	玉ねぎ、パセリ、きゃべつ、切り干し 人参、豆苗、小松菜	食パン	牛乳 黒棒	スキムミルク お菓子 バナナ	
30	水 ポークピーンズ スパサラ	豚もも ハム 大豆	じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ 油	人参、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 トマト缶、キュウリ、きゃべつ	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク オレンジ お菓子	
12 26	土	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。					牛乳 せんべい	スキムミルク オレンジ お菓子

※3歳以上児クラスは麺の日は白ごはんは入りません。

★は手作りおやつの日です。



6月18日(金)
誕生会食

チャーハン
ユーリンチー
カニカマと野菜の中華和え
春雨スープ

《おやつ》
スキムミルク
キウイ

★カタツムリクッキー



「6月4日は虫歯予防デーです」

虫歯は、口の中の歯垢と食べ物による糖が細菌によって酸を作り、歯を溶かすことによってできます。

～虫歯予防に効果的～

- ・食後の歯磨き
 - ・甘いものを食べる時間を決める
 - ・よく噛んで唾液の分泌を増やす
- 唾液の分泌は歯の表面を修復したり、細菌の増殖を抑えることができます。

毎日の予防で健康な歯を保ちましょう。