



6月の献立表



郡山保育園

2022. 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	水 ウィンナーカレー フレンチサラダ	ウィンナー 卵 牛乳	じゃが芋 油 カレーパウダー	玉ねぎ、人参、ピーマン かぼちゃ、キャベツ、トマト 豆苗	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク 1日★黒糖饅頭 バナナ 15日★クッキー バナナ
2 16	木 大葉鶏チーズ春巻き ハムと春雨の和え物 モロヘイヤの味噌汁	鶏むね チーズ ハム 油揚げ	マヨネーズ 油 春雨 春巻きの皮	大葉、もやし、きゅうり、モロヘイヤ 玉ねぎ、人参、えのき	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク オレンジ お菓子
3 17	金 白身魚ののりマヨ焼き ナムル 豆腐とわかめのスープ	白身魚 カニカマ 豆腐	マヨネーズ 油 ごま油 さつま芋	玉ねぎ、のり、キャベツ、人参 コーン、豆苗、わかめ、えのき	食パン 	牛乳 一口黒棒	スキムミルク 生パン ★大学芋
4 18	土 根菜のそぼろ煮 かぼちゃと大豆の和風サラダ	鶏ミンチ 厚揚げ 大豆 魚肉ソーセージ	油 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ごぼう 枝豆、いんげん	ごはん 	牛乳 せんべい	スキムミルク キウイ お菓子
6 20	月 さつま揚げ ひじきと卵のマヨ和え 厚揚げの味噌汁	すり身 チーズ 卵 厚揚げ 豚ミンチ	油 食パン マヨネーズ	人参、玉ねぎ、コーン、ひじき キャベツ、切り干し、しめじ 小松菜	ごはん 	牛乳 サブレ	スキムミルク 生パン ★ボロネーゼトースト
7 21	火 マーボー豆腐 キュウリとささみの中華和え	合挽 大豆 豆腐 鶏ささみ	油、ごま ごま油	玉ねぎ、人参、葉ねぎ 生姜、ニンニク、きゅうり もやし	ごはん 	牛乳 ミルクパン	スキムミルク バナナ お菓子
8 22	水 アジフライ キャベツとコーンのさっぱりサラダ コンソメスープ	アジ 卵 ヨーグルト 魚肉ソーセージ	油 マヨネーズ 生クリーム	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ コーン、人参、豆苗、かぼちゃ しめじ、小松菜	ロールパン 	牛乳 クラッカー	スキムミルク ★オレオヨーグルトムース お菓子
9 23	木 ピピンバ じゃが芋の甘辛煮 枝豆	豚もも	油 ごま油 ごま じゃが芋	ニンニク、ショウガ、もやし 豆もやし、にら、人参 たまねぎ 枝豆	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク リンゴ お菓子
10 24	金 クリスピーチキン スパサラ レタスのスープ	鶏むね ハム 卵	油 じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	人参、きゅうり、レタス、玉ねぎ、 しめじ、	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★キャラメルバナナパウンド
13 27	月 さばの野菜あんかけ ゴマ酢和え かきたま汁	サバ ちくわ 豆腐 卵	油 ごま	玉ねぎ、人参、枝豆、しいたけ キャベツ、わかめ、えのき 葉ネギ	ごはん 	牛乳 サブレ	スキムミルク 13日 りんご お菓子 27日 リンゴ ★黒糖饅頭
14 28	火 味噌ラーメン はんぺんの磯部揚げ	豚もも はんぺん ツナ 卵	油 ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、コーン、もやし 葉ネギ、青のり、きゃべつ 生姜、ニンニク	麺 	牛乳 一口黒棒	スキムミルク ★ツナおにぎり ★卵焼き
30 11	木 鮭のポテト焼き オクラのおかか和え なすの味噌汁	鮭 ちくわ 厚揚げ	油 マヨネーズ じゃが芋	おくら、もやし、キャベツ、なす 玉ねぎ、人参、えのき、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク 生パン お菓子
25	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いりません。

★は手作りおやつの日です。

6月29日(水)誕生会食

コーンピラフ

ミートボール

ツナとパプリカのサラダ

豆乳スープ

《おやつ》

スキムミルク

あじさいゼリー

クッキー



よく噛む習慣を付けましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。

唾液には、虫歯の予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力を高める効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。

噛む回数を増やすために・・・

★飲み物や汁物などの水分で流し込まない

★食材を少し大きめに切る

★大人がよく噛んでいるのを見せる

★テレビを付けずに家族でゆったりとした雰囲気でする

