

# 6月の献立予定表

					1(土)
					ピラフ レタスサラダ 玉葱のスープ
					バウムクーヘン
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	ロールパン 白身魚フライ スパゲティサラダ きのこのスープ	ご飯 鶏のオニオンソース 青菜のお浸し 油揚げの味噌汁	ご飯 焼鮭 高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁	ハヤシライス グリーンサラダ	ロールサンド トマト・チーズ 野菜スープ
おからボール	バタークッキー	小倉パイ	フライドポテト	マヨコーンパン	クッキー
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草の白和え えのきの味噌汁	ビビンバ きゅうりの棒棒鶏風 わかめのスープ	チーズパン きのこのオムレツ アスパラのソテー キャベツのスープ	ご飯 豚カツ スパゲティサラダ ほうれん草の味噌汁	ご飯 カレイのつけ焼き わかめの酢の物 白菜の味噌汁	親子丼 キャベツのお浸し 人参の味噌汁
チーズ・クラッカー	バナナオムレット	ゴマスティック	わらび餅(きな粉おにぎり)	ヨーグルト	せんべい
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
ご飯 鮭のタルタルソース グリル野菜 小松菜の味噌汁	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 しめじの味噌汁	ロールパン 焼きコロッケ マカロニサラダ 人参のスープ	ご飯 鯖の西京焼き かぼちゃのそぼろあん かき玉汁	ご飯 ミートボール 温野菜 豆腐の味噌汁	ナポリタン 卵サラダ コンソメスープ
ようかん	かりんとう	カルピスゼリー	マフィン	チョコパイ(シュガーパイ)	ミニドーナツ
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)☞	29(土)
カレーライス トマトサラダ	ご飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁	ご飯 チンジャオロース キャベツのゴマ和え わかめの味噌汁	ご飯 魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	手作りハンバーガー ポテトサラダ スープ ヤクルト	お弁当日
アメリカンドック	豆腐団子(きな粉クッキー)	シューアイス(シュークリーム)	ヨーグルト	チーズケーキ	スティックパン

☆昼食時に果物(苺、バナナ等)を出しています。

☆6月28日は誕生日会です。誕生日会は特別メニューです。

☆献立は都合により変更となることがあります。

☆( )の中は0.1.2歳児さんに提供するおやつです。

## ☆給食だより☆

### 今月の目標【よく噛んで食べよう】

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲も減退しやすくなります。  
喉が渴いた時でなく、こまめに水分補給をしてバランスの良い食事で体力を維持しましょう。



### 6月4日は虫歯予防デー!!

☆噛むことで得られる効果☆

- ・あごの骨や筋肉の成長を助ける
- ・脳の働きが活発になる
- ・唾液の分泌が盛んになり、消化を助ける
- ・歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります。
- ・唾液の分泌により、食べカスが歯につくのを防ぎます。

☆丈夫な歯を作る食べ物☆

- ・卵、豆腐、納豆、魚などのたんぱく質
- ・ひじき、のり、小松菜、ヨーグルト、牛乳、チーズなどのカルシウム

### !! 今月のおすすめレシピ !!

#### 鶏のオニオンソース

【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉 …600g
- ・玉葱 …1玉
- ☆醤油 …45ml
- ☆みりん …30ml
- ☆砂糖 …50g
- ☆酒 …60ml

【作り方】

- 1、☆の調味料を合わせ、玉葱をみじん切りにしておく。
- 2、鶏肉を皮面から焼く。
- 3、焼いている間に玉葱を炒め、炒めたところに合わせた調味料を入れ沸騰させる。
- 4、2に3をかけ、少し煮詰めたら完成。