

曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ
		赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる		
春の遠足 (年少)						
1	わかめご飯 鰯の味噌煮 ブロッコリーのボン酢和え かきたま汁	鰯 味噌 卵	生姜 ブロッコリー 人参 えのきだけ 玉ねぎ 青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	炊き込みわかめのだし 濃口醤油 料理酒 みりん ボン酢 かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	フルーツ白玉 お茶
2	麻婆茄子丼 餃子 りんご	豚ミンチ 赤味噌 白味噌 餃子	茄子 玉ねぎ 人参 白ねぎ 生姜 にんにく りんご	精白米 砂糖 片栗粉 サラダ油	料理酒 濃口醤油 中華味	スマイルポテト オレンジジュース
虫歯予防メニュー よく噛んで食べよう!!						
3	豆ひじきご飯 サツマイモの天ぷら 小松菜と麩のすまし汁 キャンディーチーズ	薄揚げ 大豆 麩 キャンディーチーズ	ひじき 人参 小松菜	精白米 さつまいも 薄力粉 片栗粉 サラダ油	かつおだし 薄口醤油 料理酒 かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	ポップコーン りんごジュース
6	のりまたご飯 メンチカツ 胡瓜ともやしのだしつばりサラダ コンソメスープ	メンチカツ ハム	胡瓜 もやし 胡瓜 パセリ	精白米 サラダ油	のりまたぶりがけ とんかつソース 和風胡麻醤油ドレッシング コンソメ 薄口醤油 食塩	おにぎりの煎餅 オレンジジュース
7	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の磯部和え 茄子とえのきの味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	白菜 人参 小松菜 白ねぎ ほうれん草 人参 のり 茄子 えのき 青ねぎ	精白米 砂糖 サラダ油 砂糖	みりん 料理酒 濃口醤油 濃口醤油 かつおだし	ビスコ ラムネ カルピスウォーター
8	ご飯 鶏肉とがんもの煮物 キャベツのゆかり和え 豆腐とわかめの澄まし汁	鶏肉 がんも ツナ 豆腐	インゲン 大根 人参 キャベツ 人参 わかめ	精白米 砂糖	かつおだし みりん 料理酒 薄口醤油 ゆかり 食塩 かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	ハッピーターン ミニゼリー オレンジジュース
9	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 人参のポターージュ	ハンバーグ ツナ 牛乳	胡瓜、人参 人参 玉ねぎ パセリ	ロールパン 砂糖 じゃが芋	トマトケチャップ ソース マヨネーズ 食塩 コンソメ シチューミックス	ホームパイ ラムネ りんごジュース
10	ご飯 焼肉風炒め キャベツとハムのスープ カルシウムウエハース	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ	精白米 白ごま 砂糖 ごま油 ごま油	濃口醤油 みりん 料理酒 中華味 薄口醤油 食塩 カルシウムウエハース	アツパン煎餅 ミニゼリー カルピスウォーター
13	ナポリタン オムレツ 青りんごゼリー	ウインナー オムレツ	玉ねぎ 人参 ビーマン	スパゲティ オリーブ油 砂糖	トマトケチャップ ソース 料理酒 コンソメ 食塩 青りんごゼリー	シャムクラッカーサンド オレンジジュース
14	ご飯 鶏肉のごま味噌風味 春雨サラダ わかめとえのきの澄まし汁	鶏肉 味噌 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 人参 胡瓜 わかめ えのきだけ	精白米 サラダ油 砂糖 白ごま 春雨 ごま油 砂糖	中華味 濃口醤油 みりん 料理酒 濃口醤油 酢 かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	オレンジゼリー お茶
15	ご飯 煮込みミートボール マカロニとコーンのサラダ 椎茸と玉ねぎの豆乳スープ	ミートボール 豆乳	人参 玉ねぎ ビーマン トマト コーン 胡瓜 人参 しめじ まいだけ 玉ねぎ パセリ	精白米 砂糖 サラダ油 マカロニ	ケチャップ ソース コンソメ マヨネーズ 食塩 コンソメ 食塩	ばなな蒸しパン お茶
お弁当日						
17	カレーライス コールスローサラダ オレング	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース キャベツ 人参 コーン オレング	精白米 じゃが芋 サラダ油	カレールー ブレンチドレッシング	カルシウムウエハース ラムネ カルピスウォーター 動物クッキー りんごジュース
20	キャロットライス 鰯のパン粉焼き ミネストローネ	鰯 ベーコン	人参 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく パセリ	精白米 パン粉 オリーブ油	コンソメ 食塩 マヨネーズ 食塩 コンソメ 食塩	ラングドシャ オレンジジュース
!!年長さんバイキング!!						
21	食パン 鮭のチーズ焼き ほうれん草とウインナーのソテー 手作りプリン	鮭 チーズ ウインナー	ほうれん草 人参	食パン サラダ油	マヨネーズ 食塩 食塩 プリンミックス	ココナッツサブレ マジュマロ カルピスウォーター
22	レタスチャーハン 春巻き 中華ポテト	ちりめん 錦糸卵 ツナ 春巻き	レタス 人参 青ねぎ	精白米 ごま油 サラダ油 中華ポテト	中華味 濃口醤油 薄口醤油 料理酒 食塩	カルシウム煎餅 オレンジジュース
23	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋の胡麻和え 薄揚げと人参の味噌汁	鶏肉 味噌 薄揚げ	人参	精白米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 白ごま 砂糖	濃口醤油 みりん 濃口醤油 かつおだし	マジュマロ ミニゼリー りんごジュース
24	ハヤシライス 豆腐サラダ バナナ	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 胡瓜 人参 コーン バナナ コーン	精白米 サラダ油	トマトケチャップ ビーフシチューミックス 焙煎胡麻ドレッシング	バタークッキー カルピスウォーター
27	コーンライス チキンカツ 豆サラダ しめじとキャベツのスープ	チキンカツ 大豆 ツナ	胡瓜 人参 キャベツ しめじ パセリ	精白米 サラダ油	食塩 とんかつソース マヨネーズ 食塩 コンソメ 薄口醤油 食塩	マリービスケット ミニゼリー りんごジュース
28	ゆかりご飯 卵焼き 大根と人参のおかか和え 玉ねぎとミツバのすまし汁	卵焼き かつお節	大根 人参 玉ねぎ みつば	精白米 砂糖	ゆかり 濃口醤油 かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	ほたはた焼き ラムネ オレンジジュース
29	ご飯 チャブチェ ブロッコリーのナムル もやしとチンゲン菜のスープ	豚肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 もやし チンゲン菜	精白米 春雨 白ごま 砂糖 ごま油 白ごま 砂糖 ごま油	中華味 濃口醤油 料理酒 濃口醤油 薄口醤油 中華味 食塩	シュガードースト お茶
30	ご飯 豚の生姜炒め さつま芋の甘煮 小松菜と人参の味噌汁	豚肉 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 小松菜 人参	精白米 サラダ油 砂糖 さつま芋 砂糖	かつおだし 濃口醤油 みりん 料理酒 かつおだし 薄口醤油 みりん かつおだし	満月ボン りんごジュース

こまめに手を洗いましょう!!

じめじめとした梅雨の季節がやってきました。温度が上昇するこの季節は、細菌が増えやすくなり、食中毒が起こりやすくなります。食中毒の予防は『手洗い』が基本です。こまめに手洗いをを行い、きれいなハンカチで拭きましょう。

さて、給食が始まって2ヶ月が経ち、給食にも慣れた頃だと思えます。6月からは主食+主菜+副菜+汁物の4品で構成されたメニューがほとんどです。主菜ばかり、副菜ばかり食べるのではなく、バランスよく食べましょう。口の中で味を混ぜたり、調整することによって、子供たちの味覚の幅も広がります。



ムシ (6/4) 歯予防デー

4日は虫歯予防デーということで、3日は、『よく噛む、カルシウムたっぷり』メニューにしました。よく噛むことで、顎が発達し、歯並びよくします。また、噛むことで唾液の分泌が増え、虫歯の予防につながります。



6月は食育月間、19日は食育の日

食育とは、「食」を通じて、心身を育むことです。特に幼児期は、食習慣を身に付ける大切な時期です。この機会に見つめ直してみたいかがでしょうか。

◇大切なポイント◇

- 規則正しい時間に、1日3食食べよう。
- 家族そろって会話をしながら、楽しく食べよう。



♪年長組バイキング♪

待ちに待ったバイキングです!!!
6つに仕切られたバイキング用のお皿を使います、自分の食べれる量を考え、好きなものを選びます。いつもと違った給食をみんなで楽しみましょう♪

◆なんでもサンドイッチ

◆夏野菜と唐揚げの特製ソース

◆鮭のチーズ焼き野菜を添えて

◆フライドポテト

◆焼きトウモロコシ

◆ほうれん草とウインナーのソテー

◆プリンアラモード



[月間栄養価一覧表]

2016年 6月

予定献立

0:通常献立

2016-06-01 印刷

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	水	わかめご飯, 鯖の味噌煮, ブロッコリーのボン酢和え, かきたま汁	345.95	408	14.2	12.2	56.9	2.3
2	木	麻婆茄子丼, 揚げ餃子, りんご	295.70	438	11.4	8.6	75.8	1.3
3	金	豆ひじきご飯, さつま芋の天ぷら, すまし汁, キャンディチーズ	303.29	369	8.9	7.0	64.4	2.2
6	月	のりたまごはん, メンチカツ, 胡瓜ともやしのサラダ, コンソメスープ	326.98	387	10.7	9.5	62.6	2.4
7	火	ご飯, 肉豆腐, ほうれん草の磯部和え, 味噌汁	395.25	357	13.2	6.6	58.5	2.3
8	水	ご飯, 鶏肉とがんもどきの煮物, キャベツのゆかり和え, すまし汁	374.80	345	17.5	6.8	56.1	1.5
9	木	ロールパン, ハンバーグ, ポテトサラダ, 人参ポタージュ	326.51	367	15.5	16.6	38.8	2.4
10	金	ご飯, 焼肉風炒め, 中華スープ, カルシウムウエハース	343.80	386	13.5	9.9	57.4	1.2
13	月	スバゲティナポリタン, オムレツ, 青りんごゼリー	190.00	287	8.6	3.9	53.0	1.8
14	火	ご飯, 鶏肉のごま味噌風味, 春雨サラダ, すまし汁	365.90	462	16.9	14.0	63.0	2.5
15	水	ご飯, 煮込みミートボール, コーンとトマトのサラダ, 豆乳きのこスープ	382.56	468	12.2	14.6	69.7	2.5
17	金	カレーライス, コールスローサラダ, オレンジ	289.13	443	9.8	12.4	70.5	2.1
20	月	キャロットライス, 鯖のパン粉焼き, ミネストローネ	283.64	338	12.8	10.9	44.6	2.4
21	火	パン, 鮭のマヨチーズ焼き, ほうれん草とウインナーのソテー, 手作りブリ	216.70	333	17.6	14.8	30.1	1.6
22	水	レタスチャーハン, 春巻き, 中華ポテト	147.92	387	7.9	13.2	56.6	0.2
23	木	ご飯, 鶏の照り焼き, じゃが芋の胡麻和え, 味噌汁	328.97	440	16.4	13.3	59.1	1.8
24	金	ハヤシライス, 豆腐サラダ, パナナ	318.00	424	10.4	8.0	75.4	1.9
27	月	コーンご飯, チキンカツ, 豆サラダ, コンソメスープ	311.40	372	10.7	13.9	48.8	2.0
28	火	ゆかりご飯, 卵焼き, 大根のおかか和え, すまし汁	298.15	277	8.3	3.2	51.6	1.8
29	水	ご飯, チャブチェ, ブロッコリーのナムル, 中華スープ	358.90	326	9.6	4.6	59.3	1.2
30	木	ご飯, 豚の生姜炒め, さつま芋の甘煮, 味噌汁	366.55	382	11.8	6.4	66.0	1.8
期間内の合計			6570.10	7996	257.9	210.4	1218.2	39.2
一日あたりの平均			312.86	381	12.3	10.0	58.0	1.9