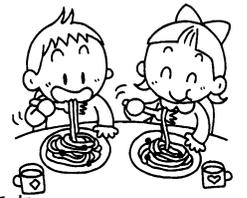




令和5年度6月給食献立予定表

あゆみ保育園
(給食 鈴木 貴子)

色とりどりの紫陽花の花が美しく映える季節になりました。
6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯にならないように歯磨きの習慣と、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食品を積極的に取り入れましょう。また、暑くなってくる時期でもありますので、園でも水分補給の声掛けもしてまいります。
6日(歯科検診日)の給食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い」(まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも)を取り入れた献立を提供します。
今月の栄養指導は、「歯の大切さを知る」についてお話をします。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ✨マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食) 3時全員
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	じゃこごまご飯 炒り豆腐 ほうれん草のり和え	しらす 豆腐 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳	精白米 ごま 上新粉 黒砂糖	青のり 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 焼き海苔 小松菜 いんげん 果物	牛乳 ♥黒糖の米粉蒸しパン
27	火	キャベツのみそ汁 デザート				
2	金	ジャムサンド オリヴィエサラダ 魚のコーンフレイクフライ	真がれい 卵 鶏肉 ベーコン 牛乳	食パン 薄力粉 コーンフレーク 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 精白米 ごま マーガリン	人参 玉ねぎ 胡瓜 若布 ビクルス キャベツ コーン 果物	牛乳 ♥カレーおにぎり
30		コーンと若布のスープ デザート				
3	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物	豚肉 しらす 豆腐 煮干し かつお節 味噌	精白米 三温糖 油	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 バナナ
17		豆腐と若布のみそ汁 デザート				
5	月	ごはん 豆腐とツナのチャンプル チーズとひじきのごま和え	豆腐 ツナ味噌 牛乳 カッテージチーズ	精白米 ごま 三温糖 薄力粉 油 粉糖	キャベツ あさつき ひじき 人参 ビーマン いんげん 若布 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥チュロス
6	火	ごはん 鯖の干草焼き 野菜の納豆和え デザート	サバ 納豆 味噌 牛乳 しらす チーズ	精白米 マヨネーズ じゃがいも 油 食パン	えのきたけ しいたけ ビーマン 人参 白菜 ほうれん草 若布 玉ねぎ 焼き海苔 果物	牛乳 ♥しらすとチーズのトースト
7	水	なすとトマトのスパゲッティ ハム入り卵焼き コーンサラダ ☆ジュリアンスープ デザート	ベーコン チーズ 卵 ハム 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ マヨネーズ 油 ごま	トマト 茄子 トマトケチャップ 人参 ビーマン 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 果物	麦茶 ♥フルーツヨーグルト
8	木	ごはん 春雨の五目炒め 切干大根の甘酢和え	豚肉 しらす 味噌 牛乳 豆腐	精白米 緑豆春雨 三温糖 ごま 油 ホットケーキミックス	胡瓜 茄子 人参 玉ねぎ 小松菜 筍 キャベツ 南瓜 チンゲン菜 切り干し大根 果物	牛乳 ♥南瓜パン
29		茄子と小松菜のみそ汁 デザート				
9	金	バターロール 鮭のタンドリー風 ポテトサラダ 若布とえのきのスープ デザート	さけ ヨーグルト ハム ソーセージ	バターロール パン粉 じゃがいも マヨネーズ 精白米 バター	トマトケチャップ 胡瓜 人参 えのき 若布 ほうれん草 ごぼう コーン いんげん 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ごぼうピラフ
10	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え	豚肉 ツナ みそ 豆腐	精白米 油 ごま 砂糖 じゃがいも 上新粉 片栗粉	玉ねぎ トマトケチャップ もやし 若布 果物	牛乳 ♥米粉と豆腐のブラウニー
24		じゃが芋と若布のみそ汁 デザート				
12	月	胚芽米入りご飯 生揚げの中華煮 キャベツとツナのサラダ 納豆汁 デザート	生揚げ 鶏肉 納豆 ツナ みそ 牛乳 スキムミルク 卵 生クリーム	精白米 胚芽米 三温糖 片栗粉 ごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 たけのこ みねこ 胡瓜 しめじ キャベツ レモン 果物	牛乳 ♥レモンケーキ
13	火	みそうどん 竹輪のチーズ揚げ じゃこと野菜のさっぱり漬け	豚肉 みそ ちくわ 卵 しらす 納豆 チーズ	うどん 薄力粉 油 三温糖 精白米	玉ねぎ 人参 たけのこ 昆布 小松菜 あおのり 胡瓜 だいこん しそ 長ねぎ 果物	麦茶 ♥納豆チャーハン
28	水	デザート				
14	水	五目鶏飯 ほうれん草のお浸し 和風ハンバーグ野菜あんかけ 豆腐のみそ汁 デザート	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ 牛 乳 しらす	精白米 こんにゃく パン粉 三温糖 片栗粉 マヨネーズ 食パン	乾しいたけ 人参 ごぼう さやえんどう 玉ねぎ いんげん えのき ほうれん草 長ねぎ 果物	牛乳 ♥ココアシュガートースト
15	木	佃煮ご飯 きすのフライ ピーマンの当座煮 おくらと大根のみそ汁 デザート	きす 鶏卵 しらす みそ 牛乳 生クリーム	精白米 薄力粉 油 砂糖	海苔のつくだ煮 青ピーマン 赤ピーマン オクラ だいこん 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ (ブルーベリーケーキ)
16	金	☆ツナキャベツサンド チキンマーメレード煮 若布サラダ トマトと卵スープ デザート	ツナ 鶏肉 卵 ベーコン チーズ かつお節	食パン マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉 精白米	キャベツ 人参 ブロッコリー 胡瓜 トマト 玉ねぎ コーン 若布 枝豆 果物	麦茶 ♥枝豆チーズおにぎり
19	月	菜飯 鱈の唐揚げ中華香味だれ おくら納豆 生揚げのみそ汁 デザート	鱈 納豆 生揚げ 豚肉 みそ 牛 乳	精白米 じゃがいも 食パン マヨ ネーズ ごま	長ねぎ オクラ 人参 玉ねぎ 小松菜 ひじき 果物	牛乳 ♥ひじきトースト
20	火	手打ち山菜うどん 玉ねぎと人参のかき揚げ じゃこと大根のサラダ デザート	油揚げ 卵 しらす 牛乳 チーズ	うどん 薄力粉 油 三温糖 オートミール ごま 砂糖 バター	ぜんまい わらび たけのこ 人参 玉ねぎ だいこん 胡瓜 果物	牛乳 ♥ごまクッキー
21	水	ごはん 親子煮 お麩の酢の物 切干大根のみそ汁 デザート	鶏肉 卵 油揚げ みそ 牛乳 ゼラチン ヨーグルト 生クリーム	精白米 砂糖 焼きふ 三温糖	人参 いんげん 玉ねぎ 胡瓜 若布 切干しいたけ 果物	牛乳 ♥抹茶蒸しパン
22	木	カレーライス 変わり卵焼き 生野菜★ ヨーグルト	豚肉 卵 はんぺん 牛乳 お から きな粉	精白米 ごま油 薄力粉 油 砂糖 小豆	人参 玉ねぎ 福神漬 トマト レタス 胡瓜 アスパラガス ほうれん草 ぶどうジュース 果物	麦茶 ♥あじさいゼリー
23	金	ハムキュウリサンド かじきのグリル 切干大根のサラダ 中華風コーンスープ デザート	ハム めかじき 卵 ツナ かにかまぼこ かつお節 牛乳	マーガリン 食パン 薄力粉 パン粉 油 三温糖 片栗粉 精白米 砂糖	胡瓜 バセリ 切干しいたけ いんげん 人参 チンゲン菜 コーン 昆布 長ねぎ 果物	牛乳 ♥ごはんドーナツ
26	月	ジャージャー麺 ブロッコリーと南瓜のナムル チンゲン菜と若布のスープ デザート	豚肉 みそ ツナ	中華めん ごま油 油 三温糖 片栗粉 精白米	たけのこ 人参 玉ねぎ 乾しいたけ 長ねぎ 南瓜 ほうれん草 チンゲン菜 若布 塩昆布 青のり 果物	麦茶 ♥塩昆布とツナのおにぎり

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

栄養指導は月2回、マークのある日の旬の食材や、食事のマ

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	539kcal	21g	18g