



6月のこんだて



東山中央保育園

R8. 6

	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
1日(月)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・しらすの酢の物	牛乳・枝豆・菓子	牛乳・丸ボーロ
2日(火)	ごはん・鯖のトマトソース焼き・即席漬け	牛乳・バナナ・いりこ	牛乳・せんべい
3日(水)	ごはん・クリームシチュー・春雨サラダ	ジュース・菓子	牛乳・みかん缶
4日(木)	ごはん・鶏肉の塩こうじ焼き・中華スープ	牛乳・クッキー	牛乳・チーズ
5日(金)	ごはん・魚のムニエル・みそ汁・オレンジ	ゼリー・せんべい	牛乳・クラッカー
6日(土)	パン・ジュース 保育参観 試食会	牛乳・菓子	牛乳・バナナ
8日(月)	麦ごはん・キーマカレー・フルーツサラダ	牛乳・とうもろこし	牛乳・ビスコ
9日(火)	ごはん・魚のみそバター焼き・卵スープ・トマト	牛乳・パインケーキ	牛乳・卵ボーロ
10日(水)	ごはん・厚揚げの煮物・ごまサラダ	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・ビスケット
11日(木)	ごはん・チーズ入りスパニッシュ・カニカマの酢の物	牛乳・手作りゼリー	牛乳・せんべい
12日(金)	ごはん・けんちん汁・切り干し大根のサラダ	牛乳・安倍川マカロニ	牛乳・丸ボーロ
13日(土)	スパゲティミートソース・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・バナナ
15日(月)	ごはん・団子汁・フレーク和え	牛乳・じゃこトースト	牛乳・クッキー
16日(火)	ごはん・魚の煮付け・じゃがいもの塩昆布和え	牛乳・たこ焼き	牛乳・ビスコ
17日(水)	ごはん・ビーフシチュー・春雨の酢の物	ジュース・菓子	牛乳・みかん缶
18日(木)	高菜ライス・スパサラダ・南瓜スープ・ミニゼリー	ヨーグルト・ビスケット	牛乳・せんべい
19日(金)	ごはん・カレー入りフィッシュボール・干草和え	牛乳・フルーツムース	牛乳・クラッカー
20日(土)	弁当持参	牛乳・菓子	牛乳・ビスケット
22日(月)	わかめご飯・五目みそ汁・ビーンズサラダ	牛乳・せんべい	牛乳・丸ボーロ
23日(火)	ごはん・鯖のヤンニョム風・すまし汁・チーズ	牛乳・スティックパン	牛乳・卵ボーロ
24日(水)	ごはん・麻婆豆腐・ひじきサラダ	ジュース・菓子	牛乳・バナナ
25日(木)	ごはん・カレー肉じゃが・納豆和え	牛乳・ポップコーン	牛乳・クラッカー
26日(金)	ごはん・ミートローフ・ちくわの酢の物	牛乳・菓子	牛乳・ウエハース
27日(土)	肉うどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・クッキー
29日(月)	ごはん・魚のマヨソース焼き・おかか和え	牛乳・ヨーグルト和え	牛乳・せんべい
30日(火)	ごはん・ポークビーンズ・ゴマ入りツナサラダ	プリン・菓子	牛乳・チーズ

誕

〈6月の食育目標〉

- ・よく噛んで食べましょう。
- ・手をきれいに洗いましょう。

☆6日(土)給食試食会

ごはん・麻婆豆腐
切干大根の変わり和え・豆乳もち

子供たちの
好きなメニュー
№2です

☆18日(木)お誕生会給食

お楽しみに!

鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

