

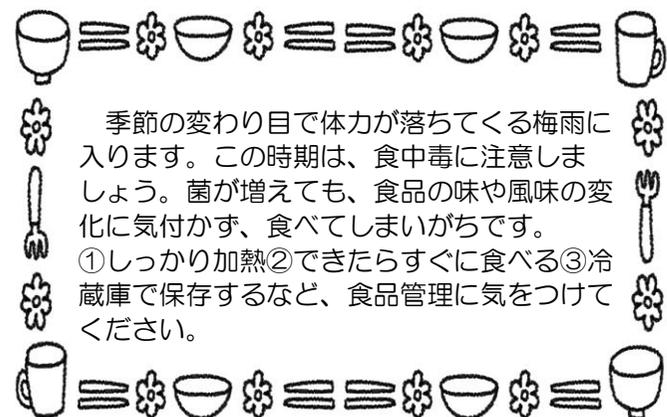


# 6月の献立



平成30年6月  
認定こども園ひかり

| 月曜日  | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  |   | 午前 おやつ                                       | 1 牛乳 ビスケット   | 2 牛乳 せんべい  |
|  |  |   | 昼食   | 豚丼<br>ココロサラダ<br>小松菜のみそ汁<br>オレンジ                        | ごはん 大根のみそ汁<br>高野豆腐の卵とじ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>キャベツと竹輪のサラダ |
|  |  |   | 午後おやつ  | 牛乳 ジャムパン   | 牛乳 サブレ   |
| 4 牛乳 卵サブレ  | 5 牛乳 えびせんべい  | 6 お茶 バタークッキー  | 7 りんごジュース 白い風船                               | 8 牛乳 ビスケット   | 9 牛乳 せんべい  |
| いりこ菜めし えのきのみそ汁<br>白花豆コロッケ<br>炒り鶏煮<br>小松菜の磯和え         | ツナサンド コンソメスープ<br>照焼きチキン<br>じゃがバター<br>ほうれん草とチーズの和え物 | ひき肉カレー<br>福神漬け<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>ヨーグルト            | ごはん 玉ねぎのみそ汁<br>焼き魚<br>じゃが芋の金平煮<br>青梗菜とハムの和え物 | ごはん 豆腐のみそ汁<br>厚焼きたまご かみかみふりかけ<br>南瓜の甘煮<br>ささ身ときゅうりのサラダ | 野菜あんかけ丼<br>チキンナゲット<br>さつま芋のみそ汁<br>キウイフルーツ          |
| 牛乳 せんべい  | 牛乳 わかめおにぎり   | 牛乳 ばかうけ   | 牛乳 蒸しチーズケーキ                                  | ジョア(未:ヤクルト) フライドポテト                                    | 牛乳 ビスケット   |
| 11 牛乳 ウエハース  | 12 牛乳 きなこせんべい                                      | 13 牛乳 かぼちゃポーロ   | 14 野菜ジュース せんべい                               | 15 お茶 おさかなサブレ  | 16 牛乳 せんべい   |
| ごはん なめこのみそ汁<br>チキンピカタ<br>じゃが芋のツナ煮<br>キャベツとかにかまの和え物   | ごはん ほうれん草のかき玉汁<br>しらす納豆 オレンジ<br>筑前煮<br>かぼちゃサラダ     | ☆ゆかりごはん 根菜と豚肉のみそ汁<br>ハムサンドフライ<br>さつま芋のレモン煮<br>青菜のツナ和え | ☆塩焼きそば<br>ブロッコリーのサラダ<br>じゃが芋のみそ汁<br>フルーツポンチ  | ごはん 白菜のスープ<br>鶏肉とじゃが芋のグラタン<br>大根のそぼろあんかけ<br>小松菜のしらす和え  | ごはん しいたけのみそ汁<br>ポークケチャップ<br>チーズポテト<br>ほうれん草のツナ和え   |
| 牛乳 パンせんべい  | 牛乳 サブレ   | 牛乳 あじさいゼリー  | お茶 原宿ドッグ(ミニ)                                 | 牛乳 せんべい  |  |
| 18 牛乳 あんばんまんビスケット                                    | 19 お茶 星たべよ   | 20 お茶 ビスコ   | 21 牛乳 あおりのせんべい                               | 22 牛乳 サブレ  | 23 牛乳 せんべい   |
| かおりごはん 中華コーンスープ<br>ショーロンポー(未:シュウマイ)<br>鶏じゃが<br>春雨サラダ | ハヤシライス<br>コールスロー風サラダ<br>食べるジョア                     | <b>愛情弁当の日</b><br>☆お昼に牛乳が出ます☆<br>ジュース 揚げせんべい           | ごはん キャベツのみそ汁<br>白身魚の甘酢あん<br>根菜の炒り煮<br>ポテトサラダ | 焼うどん<br>ブロッコリーの磯和え<br>オクラのみそ汁<br>バナナ                   | ごはん わかめスープ<br>麻婆豆腐<br>南瓜の煮物<br>ナムル                 |
| 牛乳 ぶどうゼリー  | 牛乳 ムーンライトクッキー                                      |   | 牛乳 サンドイッチ                                    | 牛乳 ツナおにぎり  | 牛乳 クッキー  |
| 25 牛乳 チョイス   | 26 牛乳 せんべい   | 27 牛乳 マリービスケット  | 28 牛乳 味しらべ                                   | 29 牛乳 ミニドーナツ   | 30 牛乳 せんべい   |
| ごはん けんちん汁<br>鮭のみそマヨ焼き バナナ<br>さつま芋の甘煮<br>ほうれん草のごま和え   | 親子丼<br>小松菜とベーコンのサラダ<br>切干大根のみそ汁<br>メロン             | 揚げパン たまごスープ<br>ミートボール<br>野菜の炒り煮<br>青菜とチーズのサラダ         | 麦ごはん 白菜のみそ汁<br>たくあん納豆<br>根菜の金平<br>ブロッコリーのサラダ | ごはん きのこのみそ汁<br>ハンバーグ<br>のり塩ポテト<br>人参とハムのサラダ            | ごはん しめじと豆腐のみそ汁<br>鶏肉の塩麹焼き<br>ほうれん草のソテー<br>さつま芋サラダ  |
| 牛乳 こざかなせんべい  | 牛乳 さつま芋かりんとう                                       | ソフル(ライト)  | 牛乳 ブルーベリーケーキ                                 | 牛乳 オレンジ寒天  | 牛乳 ビスケット   |



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は、食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かず、食べてしまいがちです。  
①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。

## 咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです♪

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収力アップ



食事の時は「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと、声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

今月の食育目標は・・・



未満児【よく噛んで食べる】

以上児【噛むことの大切さを知って味わう】です♪

## お知らせ

※☆印の6月13日、14日は、誕生会メニューになります。

※今月のお弁当の日は20日(水)です♪

お弁当にも保冷剤を入れたり、抗菌シートを使って食中毒を予防しましょう！

