

# 平成 29 年 6 月 献立予定表

平成29年度5月30日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日 曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1 木	ごはん 鶏肉のカレー揚げ ワカメとオクラの和え物	鶏肉 かつお節	白米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにくしょうが ごぼう きゅうり 人参 えだまめ	枝豆 おかかおにぎり	540
2 金	ごはん 魚の煮付け 豆腐サラダ	魚 豆腐 牛乳	白米 砂糖 マヨネーズ ミックス粉	人参 きゅうり 大根 ケチャップ	ピザ 蒸しパン	408
3 土	牛肉丼 野菜の甘酢和え	牛肉	砂糖 油 白米 片栗粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	お菓子	372
5 月	ごはん 鶏肉のグリル 野菜のじゃこ和え	鶏肉 じゃこ	白米 マヨネーズ 砂糖 ミックス粉 油	しめじ ほうれん草 人参 キャベツ	ちんすこう	541
6 火	ごはん 魚のクラッカー揚げ たくあんサラダ 牛乳	魚 卵 牛乳 おから	白米 クラッカー 薄力粉 油 砂糖 バター	人参 きゅうり キャベツ たくあん	おから スコーン	632
7 水	じゃこご飯 春雨スープ じゃがいものおかか煮	鶏肉 じゃこ ベーコン かつお節	白米 砂糖 油 春雨 ごま油 じゃがいも バター	人参 いんげん 椎茸 ねぎ キャベツ	きのこ おにぎり	513
8 木	<b>お楽しみメニュー</b>	かつお節	白米 砂糖		おかか おにぎり	170
9 金	雑穀米 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 チーズ スキムミルク	雑穀米 砂糖 油 ビーフン じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン	いもち	422
10 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の塩昆布和え	豚肉 昆布	白米 砂糖 油	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり	お菓子	317
12 月	ごはん スペニッシュオムレツ 野菜のごま和え	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま 薄力粉 バター	人参 パセリ キャベツ もやし	おから マフィン	603
13 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のフレンチ和え 牛乳	魚 スキムミルク 牛乳 じゃこ	白米 マヨネーズ 砂糖 油 コーン	キャベツ きゅうり 人参 いんげん 椎茸	じゃこ おにぎり	632
14 水	麦ごはん 野菜の旨煮 薄焼き卵と春雨の甘酢和え	天ぷら 卵 のり かつお節	白米 麦 こんにやく 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 春雨	いんげん 人参 ごぼう きゅうり キャベツ 蓮根	お好み焼き	386
15 木	ごはん 松風焼き 野菜の中華和え 牛乳	鶏挽肉 みそ のり 卵 牛乳	白米 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	のり巻き おにぎり	562
16 金	ごはん タンドリーチキン 和風サラダ	鶏肉 ヨーグルト かつお節 牛乳 チーズ	白米 砂糖 油 白玉粉	ケチャップ 人参 きゅうり キャベツ	もちもち チーズパン	434
17 土	ハヤシライス 野菜の梅サラダ	牛肉	白米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり うめ	お菓子	339
19 月	ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜サラダ 牛乳	豚肉 牛乳 卵	白米 ごま 砂糖 油 ミックス粉 バター	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ	マドレーヌ	519
20 火	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ 野菜のナムル	鶏肉 卵 チーズ	白米 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ	しょうが ねぎ もやし 人参 ほうれん草 ケチャップ 玉ねぎ ピーマン えのき	ピザ	507
21 水	<b>お弁当デー</b>				雑穀 おにぎり	134
22 木	ごはん 魚の和風マリネ 野菜のおかか和え 牛乳	魚 かつお節 牛乳 のり さくらえび	白米 砂糖 薄力粉 油	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし	ふりかけ おにぎり	536
23 金	ごはん 照り焼きチキン もぐもぐゴンボー	鶏肉 じゃこ ハム 卵	白米 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 バター ごま	にんにく ごぼう きゅうり 人参	ごまじゃこ クッキー	515
24 土	やきそば ポテトスープ	豚肉 ベーコン のり	中華めん 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが	お菓子	297
26 月	華風丼 野菜の磯和え 牛乳	豚肉 卵 かまぼこのり 牛乳 かつお節 わかめ	砂糖 油 白米	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ もやし 椎茸	ワカメ おにぎり	557
27 火	ごはん チキンカツ 野菜とワカメの甘酢和え	鶏肉 大豆 わかめ じゃこ スキムミルク	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油	人参 きゅうり キャベツ	大豆の カルシウム炒め	473
28 水	ごはんのっぺい汁 ひじき炒め	油揚げ 鶏小間 ひじき	白米 片栗粉 さといも こんにやく 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大根 ピーマン	きつね おにぎり	364
29 木	ぶっかけうどん 干し大根と人参の甘辛煮	牛肉 油揚げ きな粉 わかめ	うどん 砂糖 油 薄力粉	ねぎ オクラ 大根 人参	きなこ クッキー	355
30 金	ごはん 魚の味噌煮 納豆和え 牛乳	魚 みそ 納豆 牛乳 卵 スキムミルク	白米 砂糖 バター 薄力粉	ほうれんそう キャベツ 人参 りんご	アップル ケーキ	547

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけを表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります。



蒸し暑い日が増えてきましたね。この季節は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。4月に入園したお友だちも園生活にだんだん慣れてきましたよ。ランチも少しずつ食べる量も増えて、おかわりをしてくれるようになりました。



## 6月4日は「虫歯予防デー」

丈夫な歯を作り、健康的に過ごすには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です！いろいろな食品をよくかんで食べるようにこころがけましょう。

### ☆よく噛んで食べる

やわらかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛むことを習慣化しましょう。

### ☆栄養のバランス

糖分の取過ぎは虫歯の原因の一つ。間食と合わせて規則正しく食べる習慣とカルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

## お楽しみメニューについて

月に一度「お楽しみメニュー」という日を設けて、その日のメニューをゆりぐみのお友だち数名が話し合って決めてランチで食べてもらうことになりました！メニューを考えていくうえで、料理の組み合わせ、色合い、旬の食材を知ったり、ランチへの興味や食への関心が深まればと思います。今月の「お楽しみメニュー」が何かはお楽しみに♪♪

## 玉ねぎを頂きました！！

地域の農業委員会の方からたくさんの玉ねぎを頂きましたのでランチで使わせていただきます！！

ありがとうございます♪

