



平成30年度

6月 給食だより



相浦保育園

日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	3時おやつ	血や肉をつくる	力になる	からだの調子をよくする
1	金	ぶどうジュース	春巻き 油揚げと玉ねぎのみそ汁 レタス トマト ミニゼリー	お茶 もちもちチーズ	豚肉 油揚げ 粉チーズ チーズ	はるさめ 団子の粉 ぎょうざの皮 米	干しいたけ たら たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ レタス トマト
2	土	牛乳	ポトフ 卵サラダ みかん缶	牛乳 小魚スナック	ウインナー 卵 ハム	じゃが芋 米(パン)	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ きゅうり みかん
4	月	りんご	ハヤシライス スパゲティサラダ ソーセージ いりこ	アイスマルク ココナッツサブレ	牛肉 ハム ソーセージ スキムミルク	スパゲティ 米	玉ねぎ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ 黄ピーマン
5	火	牛乳 せんべい	魚の照り焼き たまごスープ きゅうりの酢の物	フルーツヨーグルト	白身魚 卵 かにかま ヨーグルト	はるさめ 米	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ きゅうり わかめ キャベツ みかん パイン さくらんぼ
6	水	アイスマルク クッキー	きつねうどん かみかみバーグ サラダ菜	お茶 納豆スパゲティ	かまぼこ 油揚げ 鶏 肉 豆腐 卵 納豆	うどん スパゲティ 米(パン)	ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき レンコン ごぼう サラダ菜
7	木	ヤクルト	誕生会 サンドイッチバイキング 鶏の唐揚げ 牛乳 メロン	フルーツゼリー	卵 ハム チーズ 鶏肉 牛乳	パン	きゅうり レタス トマト メロン
8	金	牛乳 サブレ	チーズコロッケ ワカメと豆腐のみそ汁 線キャベツ	牛乳 菓子パン	卵 豆腐 牛乳	米	じゃが芋 玉ねぎ 人参 ワカメ ねぎ キャベツ
9	土	牛乳	ミートスパゲティ レタスとハムのサラダ パイン缶	牛乳 ねじりん棒	豚肉 ハム 牛乳	スパゲティ 米(パン)	人参 玉ねぎ しいたけ レタス キャベツ きゅうり パイン
11	月	牛乳 パン	たまご丼 ひき肉とチンゲン菜のチャブチェ サラダ菜 いりこ	ミルクココア クッキー	卵 豚肉 スキムミルク	はるさめ 米	人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ チンゲン菜 サラダ菜
12	火	りんごジュース	パリパリ皿うどん もやしのナムル ウインナー オレンジ	お茶 梅が枝もち風	いか えび ちくわ 豆腐 ウインナー 小豆	中華麺 団子の粉 米	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし キャベツ 筍 チンゲン菜 オレンジ
13	水	お茶 せんべい	エビフライ クリームコーンスープ ポークビーンズ のりふりかけ	牛乳 黒ゴマクリームサンド	えび 卵 牛乳 大豆 生クリーム ウインナー	食パン 米(パン)	コーンクリーム缶 コーン缶 パセリ 人参 玉ねぎ トマト のり
14	木	牛乳 ソーセージ	豚肉と野菜の炒め物 豆腐のみそ汁 レタス プチトマト バナナ	プリン	豚肉 豆腐	米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン レタス トマト バナナ
15	金	ヤクルト	カレーライス マカロニサラダ フルーチェ	牛乳 パウンドケーキ	鶏肉 牛乳 ハム 卵	じゃが芋 マカロニ 薄力粉 バター 米	玉ねぎ 人参 きゅうり
16	土	牛乳	焼きそば ポテトサラダ 白桃缶	牛乳 お菓子	豚肉 ハム 牛乳	中華麺 じゃが芋 米(パン)	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり もも
18	月	牛乳 パン	鮭のみそ焼き 豆腐のお吸い物 ひじき煮 プチトマト	ミルクココア バナナ	鮭 豆腐 さつま揚げ スキムミルク 牛乳	こんにやく 米	えのき 玉ねぎ ねぎ ひじき さやえんどう 人参 トマト バナナ
19	火	野菜ジュース	肉じゃが ほうれん草と麩のゴマ和え ソーセージ のり納豆 オレンジ いりこ	牛乳 人参チーズ蒸しパン	牛肉 ソーセージ 納 豆 牛乳 チーズ 卵	したらき じゃが芋 麩 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 さやいんげん ほうれん草 のり オレンジ
20	水	りんご	鶏のレモン風味揚げ 人参と南瓜のスープ ドレッシングサラダ	お茶 きな粉団子	鶏肉 生クリーム 牛乳 ハム チーズ きな粉	団子の粉 米(パ ン)	レモン人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり
21	木	牛乳 ソーセージ	ワカメ入り卵焼き しめじのみそ汁 サラダ菜 人参とジャコの炒め物 パイン缶	アイスマルク 昆布クッキー	卵 かにかま 油揚げ しらす スキムミルク	米	わかめ しめじ 玉ねぎ ねぎ 人参 サラダ菜 パイン 昆布
22	金	ミルクココア	白身魚のフライ 中華風スープ 豆腐サラダ トマト	牛乳 お好み焼き	卵 豆腐 焼豚 牛乳 チーズ ベーコン	薄力粉 やま芋 米	もやし 玉ねぎ 筍 きくらげ しいたけ 人参 きゅうり わかめ 黄ピーマン トマト キャベツ
23	土	牛乳 昆布	和風スパゲティ カリコリサラダ みかん缶	豆乳 野菜スナック	いか えび チーズ ハム 豆乳飲料	スパゲティ 米(パン)	玉ねぎ 人参 しそ わらび しめじ のり きゅうり 大根 みかん 昆布
25	月	ヤクルト	麻婆豆腐 シーフードサラダ かぼちゃの煮物 いりこ	牛乳 アーモンドトースト	豚肉 豆腐 いか えびちくわ 牛乳	食パン マーガリン 米	玉ねぎ 筍 しいたけ 人参 わかめ きゅうり かぼちゃ
26	火	牛乳 パン	魚の塩焼き かき玉汁 五目豆 きゅうり&チーズ オレンジジュース	お茶 焼き芋	鮭 卵 大豆 鶏肉 チーズ	こんにやく 里芋 さつまいも 米	玉ねぎ 人参 みつば ごぼう レンコン 昆布 きゅうり オレンジ ジュース
27	水	お茶 クッキー	照り焼きチキン コンソメスープ パンプキンサラダ レタス りんご	コーヒー牛乳 せんべい	鶏肉 ベーコン ハム スキムミルク 牛乳	じゃが芋 米(パン)	人参 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ レタス りんご
28	木	アイスマルク	筑前煮 塩っぺ漬け じゃこふりかけ 黄桃缶	牛乳 アップルケーキ	うずら卵 さつま揚げ しらす 牛乳	こんにやく 里芋 バター 薄力粉 米	筍 人参 しいたけ レンコン ごぼ う さやいんげん 大根 キャベツ 塩昆布 もも りんご
29	金	牛乳 せんべい	ギョロツケ そうめん汁 春雨の中華和え	アイスマルク 手作り肉マン	白身魚 豆腐 かまぼこ 焼豚 スキムミルク 豚肉	素麺 はるさめ 米	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ きゅうり きくらげ ピーマン たけのこ
30	土	牛乳	ラーメン ジャーマンポテト みかん缶	飲むヨーグルト ひじきスティック	焼豚 ベーコン ヨーグルト	中華麺 じゃが芋 米(パン)	もやし トわかめ ねぎ きくらげ 人参 みかん



7日は誕生会の為、ご飯いりません。

6月4日から歯と口の健康週間です。丈夫な歯をつくり生涯健康に過ごすためには歯みがきや子供の頃からの食習慣が大切です。現代の子はしっかりと噛めない子、噛まない子が増えています。よく噛むことは歯だけでなく、成長や消化にも良い影響を与えます。味覚も発達やだ液の分泌を高め消化を助けたり、虫歯を防ぎます。また、ストレス解消や心の安定、頭の働きを良くし、ことばの発達を良くします。今月は週に一度、いりこを提供するようにしています。普段から子供達にはよく噛んで食べるように声かけ等を行っています。再度、噛むことの大切さを伝えていこうと思います。

15日(金) カレークッキング (黄・桃・赤)

前日14日に赤組は野菜を洗い、桃組は皮むきをします。
エプロン、三角巾、桃組の子供たちはピーラーの準備をお願いします。当日は爪もしっかり切っておいてください。



朝ごはんをしっかり食べましょう

バランスの良い朝食を食べると…

- 体温が上がる
- 脳が目覚める
- 楽しく遊ぶ・ケガをしない
- 集中力・学力アップ

朝が元気に活動するために朝食は欠かせません