

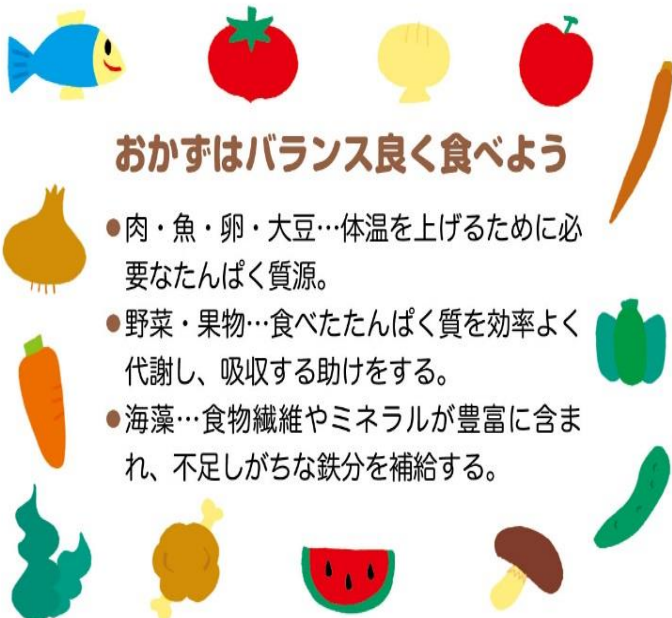


6月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和 4年 6月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 アンパンマンビスケット	チンジャオロースー 粉ふき芋 中華スープ バナナ	牛乳 くずもち
2	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	鶏肉のさっぱり焼き 豆腐のチャンプルー わかめスープ 手作りふりかけ	牛乳 じゃが芋のキッシュ
3	金	牛乳 シガーフライ	大豆入りカレーライス コールスローサラダ アンパンマンポテト オレンジ	牛乳 牛乳ゼリー
4	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ もやしの和え物 バナナ	牛乳 菓子
6	月	牛乳 プチスナック	鯖の磯辺揚げ 切干大根のごまあえ みそ汁 オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド
7	火	牛乳 コーンフレーク	香味煮 ピーマンのおかかあえ 納豆 もも缶	牛乳 プリン
8	水	牛乳 ルヴァン	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト コーンスープ	牛乳 にらともやしのチヂミ風
9	木	牛乳 アスパラガス	鶏肉の中華風照り煮 ひじきと春雨の中華サラダ きのこのすまし汁	牛乳 カリカリごぼう エースコイン
10	金	牛乳 乳ボーロ	中華丼 きゅうりのゆかりあえ 焼き春巻 バナナ	牛乳 チーズパン
11	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん キャベツの甘酢味 オレンジ	牛乳 菓子
13	月	牛乳 ウエハース	ふわふわ煮 じゃが芋のおかかあえ トマト 手作りふりかけ	牛乳 小魚 ホームパイ
14	火	牛乳 こんがりサクサク	鶏肉の天ぷら 五目あえ コンソメスープ パイン缶	牛乳 小倉トースト
15	水	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら 厚揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 ごまクッキー
16	木	牛乳 マンナ	豚肉のマーレード炒め グリーンポテト すまし汁 みかん缶 (3未 梅の香ご飯)	牛乳 ミニメロンパン
17	金	牛乳 しるこサンドクラッカー	そばろ丼 チキンナゲット トマト 豆腐のみそ汁	牛乳 ミックスフルーツ
18	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド 野菜スープ バナナ	牛乳 菓子
20	月	牛乳 シガーフライ	かき揚げ ひじきの五目煮 豆乳汁 オレンジ	牛乳 人参ゼリー
21	火	牛乳 コーンフレーク	魚のムニエルトマトソースかけ 夏野菜サラダ ワンタンスープ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
22	水	牛乳 アスパラガス	豚汁 キャベツとわかめの酢の物 焼きししゃも ひじきのふりかけ	牛乳 チーズ ポンスケ
23	木	牛乳 エースコイン	ポークビーンズ 小松菜とツナのマヨあえ スマイルポテト もも缶	牛乳 レーズンクッキー
24	金	牛乳 ルヴァン	アンパンマンライス 鶏肉の唐揚げ 新じゃがのスープ オレンジ	牛乳 アニマル焼きドーナツ
25	土	牛乳 ビスケット	塩焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 菓子
27	月	牛乳 ウエハース	鮭のマヨパン粉焼き マカロニサラダ えのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 昆布 ベジたべる
28	火	牛乳 こんがりサクサク	マーボーなす 華風あえ 揚げぎょうざ 昆布佃煮	牛乳 チーズパインサンド
29	水	牛乳 バナナ	豚肉の甘辛煮 ピーマンのごまあえ もずくスープ 味付のり	牛乳 おふラスク
30	木	牛乳 乳ボーロ	筑前煮 もやしとわかめの酢の物 納豆 メロン	牛乳 フルーチェ



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



かんたん！ 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのが少なく済みます。

