

	☆6月の目標はよく噛んで食べようです。今月はカミカミメニューを多く取り入れました。 カミカミメニューには下線がついています。よく噛む習慣がつくといろいろな良い事があります。 ・よく噛むと食べ物の美味しさを感じ、味覚が発達します。 ・唾液が出て、消化を助けます ・頭の働きをよくします ・歯並びをよくし、虫歯を防ぎます ・言葉の発音がはっきりする					1(土)
午前						牛乳 お菓子
昼食						ケチャップライス キャベツスープ フルーツ
午後						麦茶 お菓子
	3(月) 身体測定	4(火)	5(水)	6(木)	7(金) 花の日礼拝 お弁当の日 (つぼみ・たんぼぼ組は給食)	8(土)
午前	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 パナナ	牛乳 お菓子
昼食	カレイの煮つけ マカロニサラダ 大根とわかめのみそ汁 トマト	ハンバーグ ポテトサラダ キャベツスープ オレンジ	厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草の磯辺和え 大根とえのきのみそ汁 キウイフルーツ	鮭のコーンマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 メロン ゆかり	弁当の日  果物は オレンジがです	ツナピラフ じゃがいものスープ フルーツ
午後	牛乳 わかめかりんとう	牛乳 豆乳もち 玄米せんべい	牛乳 あずきクッキー	牛乳 じゃこチーズトースト	牛乳 塩せんべい おつまみ昆布	麦茶 お菓子
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木) 誕生会	14(金) 避難訓練	15(土)
午前	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 パナナ	牛乳 お菓子
昼食	豚肉と野菜のみそ煮 フライドポテト 豆腐と小松菜のみそ汁 トマト	まぐろの揚げ煮 ポイルブロッコリー まめふとほうれん草のみそ汁 パイン缶	鶏つくねのあんかけ スナックえんどう 大根と凍り豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	カレーピラフ ウイパーのソテー ポイルブロッコリー キャベツスープ メロン	あじのマリネ 大豆のころころサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	焼きそば わかめスープ フルーツ
午後	牛乳 ミルクラスク ミニゼリー	牛乳 五平餅	牛乳 ホットケーキ メイプルシロップかけ	麦茶 とんがりコーン ピーチゼリー	麦茶 豆乳プリン クッキー	麦茶 お菓子
	17(月) プール開き	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 塩せんべい	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 パナナ	牛乳 お菓子
昼食	マーボー豆腐 ゆで野菜(アスパラ) かぶと人参のみそ汁 オレンジ	たらフライ 筑前煮 大根とえのきのみそ汁 メロン	チリコンカン スナックえんどう キャベツのスープ キウイフルーツ	ポテトコロッケ かぶの甘酢漬 豆腐とわかめのみそ汁 スティック人参 キウイフルーツ	かつおのケチャップ煮 ほうれん草のサラダ 大根と人参のみそ汁 オレンジ	冷やしきつねうどん フルーツ
午後	牛乳 玄米フレークスナック	麦茶 パイナップルゼリー しらすせんべい	麦茶 梅ちりおにぎり きゅうり漬	牛乳 ジャムサンド	麦茶 フルーツポンチ クッキー	麦茶 お菓子
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前	麦茶 パナナ	牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 野菜バー	牛乳 お菓子
昼食	カレー もやしの中華サラダ 豆腐スープ	さけのポテト焼き 大根とハムのサラダ じゃがいものスープ オレンジ	ポークチャップ ブロッコリーのサラダ 豆腐と玉葱のみそ汁 キウイフルーツ	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の酢和え ごぼうスティック きゃべつのみそ汁 トマト	たらのムニエル ほうれん草のサラダ かぼちゃのスープ キウイフルーツ	ケチャップパゲティー コーンスープ フルーツ
午後	牛乳 アーモンドカルシウム バナナ	ヨーグルト 塩せんべい	牛乳 おさかなサブレ おつまみ昆布	牛乳 ポテトスナック ミニゼリー	野菜ジュース しょうゆせんべい あにまるクッキー	麦茶 お菓子

大豆のころころサラダ  
材 量  
大豆(乾) 35g  
人参 40g  
じゃがいも 50g  
ウィンナー 15g  
きゅうり 20g  
マヨネーズ 15g  
食塩 少々

- 作り方  
1) 大豆は一晩水につけ、たっぷりの水で柔らかくゆで、冷ます。  
(大豆の水煮缶を使用すると手軽です)  
2) ウィンナーは輪切り、人参、じゃが芋は角切りにしてゆでて冷ます。  
3) きゅうりは角切り。  
4) 1, 2, 3とマヨネーズと塩で和える。

じゃこチーズトースト  
材 量  
食パン 4枚  
干しえび 8g  
ごま 8g  
しらす干し 16g  
マヨネーズ 20g  
とろけるチーズ 16g  
牛乳 16g  
あおのり 適量

- 作り方  
1) 湯通ししたしらす干しと青のり以外の材料を混ぜてパンに薄く塗る。  
2) 1にあおのりをふりかけて、180度で7分のオーブントースターで焼く。1/2に切る。

グリーンアスパラガス  
名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。アスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。茹でてサラダに、炒めもの、おひたしやゴマ和えなどにも。

新たまねぎ  
早どりの新たまねぎは早春頃から出回ります。肉厚でやわらかく、甘味がありみずみずしいのが特徴です。

※1か月の平均の栄養価です。(1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています。)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	428kcal	16.6g	1.2g
3~5歳児	347kcal	17.5g	1.5g

◎7(金)のお弁当の日は

月齢の小さいお子さんもいますので、6月のみたんぼぼ組さんも給食が出ます。メニューは 鶏だんご・ポイルブロッコリー じゃが芋とわかめのみそ汁です。