

6月

## 献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
2	月	炒	ごはん 豚肉のみそ炒め 切干大根煮 わかめスープ	牛乳	ツナサンド
3	火	煮	ごはん 麻婆豆腐 もやしの酢の物 ワンタンスープ	牛乳	草団子
4	水	焼	ごはん 魚のカレームニエル フレンチサラダ 味噌汁	牛乳	きなこマカロニ
5	木	焼	ごはん タンドリーチキン ひじきサラダ すまし汁 フルーツ	牛乳	カスタードプリン
6	金	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 納豆和え 味噌汁	牛乳	黒糖蒸しパン
7	土	麺	おにぎり 肉うどん フルーツ	牛乳	スコーン
9	月	炒	ごはん ポークストロガノフ 三色金平 味噌汁	牛乳	じゃことアーモンドのクッキー
10	火	煮	ごはん チキンのトマト煮 おからサラダ コンソメスープ	牛乳	フルーツ白玉
11	水	焼	ごはん 魚の照り焼き キャベツのごまみそ和え 味噌汁	牛乳	ホットケーキ
12	木	丼	ごはん 夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	わらびもち
13	金	揚	ごはん いわしのさつま揚げ ばんさんす 味噌汁 フルーツ	牛乳	スイートポテト
14	土	麺	おにぎり 焼きそば みそ汁 フルーツ	牛乳	バナナケーキ
16	月	煮	ごはん チキンマリネ 切干大根煮 ポタージュ	牛乳	お好み焼き
17	火	焼	魚の味噌煮 スタミナサラダ すまし汁 フルーツ	牛乳	空豆蒸しパン
18	水	炒	ごはん ポークチャップ ツナサラダ 春雨スープ	牛乳	クッキー
19	木	揚	ごはん 肉じゃが 華風酢の物 味噌汁	牛乳	甘辛団子
20	金	揚	ごはん きびなごのフライ ひじきのさっぱり和え 味噌汁	牛乳	きなこ棒
21	土	焼	ごはん ハンバーグ สปาゲティサラダ 春キャベツのスープ	牛乳	菓子
23	月	煮	ごはん 魚の塩焼き 炒り鶏 味噌汁	牛乳	黒糖饅頭
24	火	揚	 ごはん からあげ マセドアンサラダ 味噌汁	牛乳	パウンドケーキ
25	水	丼	ごはん ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	カレーパン
26	木	煮	ごはん 魚の味噌煮 酢の物 すまし汁	牛乳	オレンジゼリー
27	金	揚	ごはん おくらのメンチカツ 甘酢和え 味噌汁 フルーツ	牛乳	金時豆
28	土	丼	親子丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	みるくもち
30	月	焼	ごはん ポークピカタ 高野豆腐とひじきの炒り煮 味噌汁	牛乳	かぼちゃ蒸しパン



はお誕生会メニューです。

## 6月4日は虫歯予防デー

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や、歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

よく噛むと、歯の病気の予防・肥満を予防・脳の活性化・消化を助ける・味覚の発達などの効果があります。おうちでもよく噛んで食べましょう☆

