

6月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	月	丼	豆のドライカレー ボイルサラダ トマトスープ	牛乳	アップルゼリー
2	火	煮	ごはん 赤魚の煮付け 胡瓜とハムのごま酢 みそ汁	牛乳	ポテトチップス
3	水	炒	ごはん チンジャオロース 厚揚げの卵とじ みそ汁	牛乳	バナナヨーグルト蒸しパン
4	木	焼	ピースごはん 魚の塩焼き スタミナサラダ きのこのおすまし	牛乳	シュガートースト
5	金	煮	ごはん 肉じゃが 甘酢和え みそ汁	牛乳	わらびもち
6	土	丼	おにぎり ミートソーススパゲティ フルーツ	牛乳	パインケーキ
8	月	揚	ごはん 魚の南蛮漬け 納豆和え みそ汁	牛乳	フルーツポンチ
9	火	揚	ごはん 手作りがんもどき 鶏肉と南瓜の煮物 みそ汁 フルーツ	牛乳	ざぜん豆
10	水	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳	じゃがいももち
11	木	揚	ごはん からあげ 炒り豆腐 かき卵スープ	牛乳	じゃことアーモンドクッキー
12	金	焼	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳	にんじんケーキ
13	土	麺	牛丼 かみかみ和え みそ汁 フルーツ	牛乳	きなこマカロニ
15	月	炒	ごはん 豚肉のみそ炒め 華風酢の物 わかめスープ	牛乳	牛乳寒
16	火	揚	ごはん 魚の立田揚げ 切干大根の炒り煮 野菜スープ	牛乳	甘辛団子
17	水	炒	ごはん 鶏の西京焼き もやしのナムル けんちん汁	牛乳	スコーン
18	木	焼	ごはん 魚のスーパイク炒め マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	牛乳	おこのみ焼き
19	金	焼	ごはん ピザ風ハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ	牛乳	フルーツヨーグルト
20	土	パン	ツナ・たまごサンド スープ フルーツ	牛乳	お菓子
22	月	焼	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳	カスタードプリン
23	火	焼	ごはん 魚のかば焼き 和風和え みそ汁	牛乳	おからかりんとう
24	水	炒	ごはん ポークチャップ ツナサラダ 春雨スープ	牛乳	もちもちドーナツ
25	木	揚	 ごはん ミラノ風カツレツ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	シフォンケーキ
26	金	揚	ごはん 魚のあんかけ キャベツのみそマヨ和え たぬき汁 フルーツ	牛乳	金時豆
27	土	麺	おにぎり 焼きそば ワンタンスープ フルーツ	牛乳	ケーキサレ
29	月	炒	ごはん 回鍋肉 りんごサラダ 中華風コーンスープ	牛乳	フライドポテト
30	火	揚	ごはん きびなごフライ ひじきのさっぱり和え みそ汁	牛乳	かぼちゃケーキ



誕生会メニューは、「イタリア」の料理です。



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、丈夫な歯をつくりましょう☆