


H28年6月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	水	炒	ごはん 青椒肉絲 ビーフンサラダ ワンタンスープ	牛乳	お麩ラスク
2	木	焼	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 酢の物 みそ汁	牛乳	ドーナツ
3	金	煮	ごはん カレー肉じゃが 切干大根サラダ みそ汁	牛乳	かみかみいりこ
4	土	丼	親子丼 みそ汁 果物	牛乳	ミルクプリン
6	月	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き スパサラダ スープ	牛乳	バナナカップケーキ
7	火	揚	ごはん 魚の南蛮漬け ジャーマンポテト みそ汁	牛乳	チーズ蒸しパン
8	水	焼	ごはん ピザ風ハンバーグ ツナサラダ みそ汁	牛乳	フルーツヨーグルト
9	木	焼	ごはん 魚の香味焼き ほうれん草の胡麻和え みそ汁	牛乳	オレンジゼリー
10	金	煮	ごはん すき焼き風煮 さっぱり和え みそ汁	牛乳	じゃこクッキー
11	土	パン	ホットドック スープ 果物	牛乳	もちもちポテト
13	月	炒	ごはん 八宝菜 かぼちゃの煮物 中華スープ	牛乳	フルーツゼリー
14	火	揚	ごはん 魚のすり身揚げ みかん入酢の物 みそ汁	牛乳	きなこマカロニ
15	水	煮	ごはん ポークチャップ きゅうりとハムのごま酢和え みそ汁	牛乳	ホットケーキ
16	木	煮	ごはん 魚の味噌煮 五目炒め たぬき汁	牛乳	さつま芋蒸しパン
17	金	焼	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 和風和え みそ汁	牛乳	甘辛団子
18	土	汁	～ 保育参観 ～ おにぎり だご汁 果物	牛乳	ゼリー
20	月	炒	ごはん 豚肉の味噌炒め ナムル わかめスープ	牛乳	シュガートースト
21	火	焼	ごはん 魚の塩焼き スタミナサラダ そうめん汁	牛乳	りんごゼリー
22	水	丼	カレーライス コールスロー スープ 果物	牛乳	牛乳寒
23	木	揚	ごはん 魚のフライ ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳	フルーツ白玉
24	金	煮	ごはん チキンのトマト煮 コーンフ레이크サラダ たまごスープ	牛乳	マドレーヌ
25	土	麺	おにぎり 冷やし中華 果物	牛乳	チーズケーキ
27	月	焼	ごはん 松風焼き 甘酢和え すまし汁	牛乳	アメリカンドック
28	火	煮	ごはん 煮魚 納豆和え 具たくさんみそ汁	牛乳	コーンマヨトースト
29	水	汁	ごはん 肉団子スープ 竹輪の磯部あげ 果物	牛乳	わらびもち
30	木	焼	ごはん 魚のムニエル ばんさんす みそ汁	牛乳	あじさいゼリー

 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、丈夫な歯をつくりましょう☆

※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承ください。