



日	曜	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ		おやつカロリー
1	金	焼	ごはん ミートローフ フロッコリーサラダ スープ	486	牛乳	かみかみいりこ	153
2	土	丼	親子丼 みそ汁	269	牛乳	ちんすこう	179
4	月	炒	ごはん 青椒肉絲 コーンフレークサラダ わかめスープ	418	牛乳	ふかし芋	195
5	火	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き レバーの甘辛煮 みそ汁	370	牛乳	プリン	254
6	水	揚	ごはん からあげ 三色キンピラ みそ汁	380	牛乳	バナナカップケーキ	231
7	木	煮	ごはん 煮魚 納豆和え 具だくさんみそ汁	489	牛乳	ツナサンド	221
8	金	炒	ごはん ポークストロガノフ きゅうりとハムの胡麻酢和え スープ	386	牛乳	マドレーヌ	273
9	土	麺	おにぎり 焼うどん みそ汁	421	牛乳	ホットドック	267
11	月	焼	ごはん 魚の照り焼き ばんさんす みそ汁	371	牛乳	ピザトースト	253
12	火	焼	ごはん タンドリーチキン ナムル みそ汁	428	牛乳	フルーツヨーグルト	194
13	水	揚	ごはん 魚の竜田揚げ バンバンジー みそ汁	489	牛乳	りんごゼリー	194
14	木	汁	カレーライス 酢の物 スープ	361	牛乳	きな粉マカロニ	159
15	金	焼	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 大根サラダ すまし汁	422	牛乳	黒糖蒸しパン	247
16	土		保育参観（給食はありません）	-	-	-	-
18	月	煮	ごはん 筑前煮 酢の物 みそ汁	338	牛乳	もちもちポテト	265
19	火	揚	ごはん すり身であじさい揚げ ツナピー 夏のっぺい汁	440	牛乳	スキム蒸しパン	230
20	水	丼	そばろこんにゃく丼 甘酢和え みそ汁 果物	374	牛乳	ホットケーキ	234
21	木	煮	ごはん 魚の味噌煮 キャベツのおかか和え けんちん汁	351	牛乳	オレンジゼリー	275
22	金	煮	ごはん 麻婆豆腐 ひじきのさっぱり和え スープ	406	牛乳	クッキー	182
23	土	麺	パン ナポリタン スープ	302	牛乳	チーズケーキ	300
25	月	煮	ごはん チキンのトマト煮 ビーフンサラダ スープ	436	牛乳	ココア蒸しパン	236
26	火	揚	ごはん 魚の南蛮漬け 炒り豆腐 みそ汁	361	牛乳	あじさいゼリー	216
27	水	焼	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁	486	牛乳	ジャムサンド	201
28	木	焼	ごはん 魚の塩焼き 栄養キンピラ そうめん汁	384	牛乳	アメリカンドック	218
29	金	汁	ごはん 肉団子スープ 五目大豆煮 果物	352	牛乳	チーズ蒸しパン	237
30	土	丼	野菜そばろ丼 みそ汁	350	牛乳	フレンチトースト	250

は、お誕生会メニューです。

～ 6月19日は食育の日です ～そしゃくの大切さ！

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識して食べていますか？

噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、体にうれしいことがいっぱいです。たとえば・・・

食事の時間が短かったり、せかしたりするとどうしても噛まずに飲み込んでしまいます。

「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけながら、よく噛む習慣をつけましょう。

※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。ご了承願います。

- ①肥満予防！
- ②集中力・記憶力UP！
- ③むし歯予防！
- ④食べ物の消化・吸収UP！ など。



★すり身であじさい揚げ★

・材料（1人分 118kcal）

すり身 35g

絞り豆腐 8g

卵 3g

片栗粉 3g

サンドイッチ用パン 10g

油 4g

①絞り豆腐をくずし、すり身・卵・片栗粉を加えよく混ぜる。

②サンドイッチ用パンを7mmの角切りにする。

③①をボール状に成型し、②をつけ、170°の油で約4分揚げる。

