

2021年6月 田口保育園 給食だより

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月 火 水 木 金 土 日

	1 雑穀ごはん 茄子のミートソーススパゲッティ 枝豆 オニオンスープ (卵) 牛乳 甘夏	2 雑穀ごはん 大豆と長ひじきの煮物 (鶏) ブロッコリーのおかか和え きのこの味噌汁 牛乳 ⑤ごぼうスティック	3 雑穀ごはん 魚の南蛮漬け レタス トマト もずくのすまし汁 牛乳 ⑤さつま芋茶巾 (さつま芋)	4 雑穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き (鶏) カミカミサラダ (卵) なめこの味噌汁 牛乳 ヨーグルト (乳)	5 運動会	6
7 雑穀ごはん ひじき団子スープ (鶏) ピーマンと天ぷらの甘辛炒め (卵) 牛乳 ⑥パインケーキ (乳)	8 昆布ごはん あじさい揚げ グリーンリーフ トマト じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 牛乳 ⑥ロゼリー (卵) (乳) ビスコ (乳)	9 食パン (乳) ハムチーズサンド (卵) (乳) ミネストローネスープ (卵) オレンジ 牛乳 ⑦納豆おにぎり	10 雑穀ごはん 肉うどん (牛) 胡瓜のオイル漬け 牛乳 ⑦お好み焼き	11 雑穀ごはん 厚揚げと南瓜の煮物 (鶏) マカロニサラダ (卵) けんちん汁 牛乳 アイスクリーム (卵) (乳)	12 雑穀ごはん 豚肉とごぼうの味噌炒め ワカメスープ コアラのマーチ (卵) (乳)	13
14 雑穀ごはん ポークカレー (乳) 大根サラダ 牛乳 ブリン (卵) (乳)	15 雑穀ごはん 幽庵焼き ほうれん草の白和え もずくのすまし汁 牛乳 ⑧春巻きスティック (卵)	16 雑穀ごはん ブルコギ炒め ニラ入りかき卵汁 (卵) 牛乳 ⑧豆腐入り白玉ぜんざい	17 ふりかけごはん 竹輪の磯辺揚げ (卵) 野菜のピーナッツ和え 汁ビーフン 牛乳 ⑧フルーツヨーグルト (乳)	18 雑穀ごはん 肉じゃが ドレッシングサラダ うす揚げとちんげん菜の味噌汁 牛乳 ⑧マカロニきな粉	19 雑穀ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げと豆苗のすまし汁 スコーン パーベキュー味 (卵) (乳)	20
21 雑穀ごはん とんかつ レタス 椎茸と玉ねぎの味噌汁 牛乳 ⑨あじさいゼリー	22 雑穀ごはん 鶏肉と切り干し大根の煮物 (鶏) 枝豆 えのきのすまし汁 牛乳 すいか	23 雑穀ごはん 呉汁 (鶏) 春雨の酢の物 (卵) 牛乳 ⑨チーズの包み揚げ (乳)	24 どうもろこしごはん 魚のトマトソース煮 シャキシャキサラダ かき卵汁 (卵) 牛乳 ⑨スティックジャムパン (乳)	25 雑穀ごはん 牛丼 (牛) 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳 ケーキ (卵) (乳)	26 雑穀ごはん 焼きビーフン (卵) 新じゃがのクリームスープ (乳) かつぱえびせん (卵) (乳)	27
28 雑穀ごはん 冷や汁 (卵) さつま芋の天ぷら (さつま芋) 牛乳 ⑨オートミールクッキー	29 雑穀ごはん 春雨ともやしの煮込み 鶏肉と胡瓜の梅サラダ (鶏) 麩としめじのすまし汁 牛乳 アイスクリーム (卵) (乳)	30 雑穀ごはん オムライス (鶏) (卵) フライドポテト レタス コンソメスープ (卵) 牛乳 ⑨水無月				

今月のメニューより“あじさい揚げ”を紹介します☆
<材料 (4人分)>
 白身魚の切り身 150g、コーン 25g、にんじん 25g、たまねぎ 50g、グリーンピース 25g
 塩 少々、酒 少々、小麦粉 40g、水 25g、たまご 30g、揚げ油 適量
<作り方>
 ①小麦粉、水、たまごを混ぜ合わせ、衣を作る
 ②白身魚の切り身に、酒、塩で下味をつけておく
 ③にんじん、たまねぎは0.5cmの角切りにし、衣の中に入れて、白身魚と一緒にかき揚げの要領で揚げて、できあがり！

6月4日は虫歯予防デー
 虫歯にならないため食生活や歯みがきについてお子さまたちに知らせましょう！
○歯みがきの大切さ！！
 食事の後は食べ物のカスが歯にくっつきます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学反応を起こし、虫歯の原因になります。食後は、まず歯みがきをしましょう！
○噛んで食べる！！
 やわらかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなったりします。よく噛むことを習慣化しましょう。