

2022年6月 田口保育園 給食だより

◎は手作りおやつを表しています

※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

30	31	1 ゆかりご飯 新じゃがのクリームシチュー(鶏)(乳) グリーンサラダ 牛乳 田作り チーズ(乳)	2 雑穀ごはん ちゃんぼん(卵) 大根のカリカリ漬け 牛乳 パナナ	3 雑穀ごはん 海老とさつま芋のかき揚げ(海老)(さつま芋) 野菜のピーナッツ和え 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 ◎パインマフィン	4 運動会	5
6 雑穀ごはん 春雨ともやしの炒め煮 おかかトマト かき卵汁(卵) 牛乳 枝豆	7 雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ 南瓜の味噌汁 牛乳 アイスcream(卵)(乳)	8 雑穀ごはん ポトフ(卵) 切り昆布の煮物 牛乳 オレンジゼリー(卵)(乳)	9 雑穀ごはん 鶏肉のからあげ(鶏) 野菜の胡麻和え もずくのすまし汁 牛乳 ◎豆腐入りみたらし団子	10 雑穀ごはん 魚の南蛮漬け レタス トマト じゃが芋の味噌汁 牛乳 ◎オートミールクッキー	11 雑穀ごはん 大豆とひじきの磯辺煮(鶏) 出汁巻き卵(卵) 玉葱の味噌汁 さやえんどう(卵)(乳)	12
13 雑穀ごはん 南瓜と厚揚げの煮物(鶏) ブロッコリーのおかか和え きのこの味噌汁 牛乳 ◎チーズinホットケーキ(卵)(乳)	14 さつま鶏飯(鶏)(卵) ごぼうの利休揚げ 牛乳 ヨーグルト(乳)	15 食パン(乳) ポテトサラダ(卵)レタス コーンスープ オレンジ 牛乳 ◎中華ちまき	16 雑穀ごはん 白身魚と大豆の甘辛煮 蒟蒻のかか煮 もずくのすまし汁 牛乳 ◎茹でとうもろこし	17 雑穀ごはん カレーうどん(鶏)(乳) 胡瓜のオイル漬け チーズ(乳) 牛乳 スイカ	18 雑穀ごはん 豚肉とキャベツのオイスター炒め ドレッシングサラダ ワカメスープ ココナッツサブレ(卵)(乳)	19
20 雑穀ごはん 肉じゃが(牛) コールスローサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳 ◎あじさいゼリー	21 雑穀ごはん 親子丼(鶏)(卵) うす揚げのすまし汁 牛乳 ◎きな粉ラスク(乳)	22 雑穀ごはん 豚肉と切干大根の煮物 枝豆 麩のすまし汁 牛乳 アイスcream(卵)(乳)	23 雑穀ごはん あじさい揚げ 胡瓜とワカメの酢の物 呉汁 牛乳 オレンジ	24 雑穀ごはん 骨付きバーグ レタス トマト じゃが芋の冷製ポタージュスープ 牛乳 ケーキ(卵)(乳)	25 <愛情弁当の日> お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください たべっ子どうぶつ(卵)(乳)	26
27 雑穀ごはん 新じゃがのコロッケ レタス なめこの味噌汁 牛乳 ヌロン	28 雑穀ごはん 魚の西京焼き 春雨の酢の物(卵) けんちん汁 牛乳 ◎餃子ピザ(乳)	29 雑穀ごはん ミートソーススパゲッティ 小松菜とツナのサラダ コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎納豆おにぎり	30 牛じゃこライス(牛) 豆サラダ(卵) にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 ◎水無月	1	2	3

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。