

2023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
29	30	31	1	2	3	4
			ウエハース 雑穀ごはん チキンカツ(鶏)レタス ごぼうの煮物 オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎豆腐入り白玉団子	すずかステラ 雑穀ごはん ミートソーススパゲティ ピーマンと天ぷらの甘辛炒め(卵) ヴィシソワーズ(乳) 牛乳 いりこチーズ(乳)	運動会	
5	6	7	8	9	10	11
ビスケット 牛じゃこライス(牛) 胡瓜とツナのサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳 枝豆	せんべい 雑穀ごはん 鶏肉と大豆の磯辺煮(鶏) おかかトマト きのこの味噌汁 牛乳 バナナ	黒棒 雑穀ごはん 魚のレモン焼き ブロッコリーの胡麻和え 汁ピーマン 牛乳 ◎ザモサ	ウエハース 雑穀ごはん ボークチャップ 法蓮草のお浸し 厚揚げのすまし汁 牛乳 ヨーグルド(乳)	すずかステラ 雑穀ごはん チキン南蛮(卵) レタス トマト なめこの味噌汁 牛乳 ◎茹でどうもろこし	雑穀ごはん スープカレー(卵)(乳) マカロニサラダ(卵) パイナップル しるこサンド(卵)(乳)	
12	13	14	15	16	17	18
ビスケット 雑穀ごはん チンジャオロース 和風サラダ かき卵汁(卵) 牛乳 ◎麩のシュガーラスク(乳)	せんべい 雑穀ごはん 鶏肉のマーメレード焼き(鶏) パンサンデー(卵)(乳) 呉汁 牛乳 プリン(卵)(乳)	黒棒 雑穀ごはん あじさい揚げ 中華風冷やっこ(卵)(乳) じゃが芋の味噌汁 牛乳 西瓜	ウエハース 食パン(卵)(乳) トマトのハヤシ汁(牛)(鶏)(乳) コールスローサラダ バナナ 牛乳 ◎中華ちまき	すずかステラ どうもろこしご飯 茄子の肉味噌そうめん(鶏) ポテトサラダ(卵) もずくのすまし汁 牛乳 ◎あじさいゼリー	雑穀ごはん 豚肉と野菜の中華炒め 竹輪ともやしのナムル(卵) うす揚げのすまし汁 あみじゃが(卵)(乳)	
19	20	21	22	23	24	25
ビスケット 雑穀ごはん 夏野菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ(鶏) レタス トマト 牛乳 メロン	せんべい 雑穀ごはん 魚のパン粉焼き(卵) きんぴらごぼう 大根の味噌汁 牛乳 ◎ひじき入りココアマフィン	黒棒 牛丼(牛) 胡瓜のオイル漬け もずくのすまし汁 牛乳 ◎煮豆	ウエハース 雑穀ごはん 竹輪の磯辺揚げ(卵) 納豆の中華和え にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 ◎ピザトースト(卵)(乳)	すずかステラ 雑穀ごはん 肉じゃが 法蓮草の胡麻和え わかめの味噌汁 牛乳 アイスクリーム(卵)(乳)	雑穀ごはん 鶏肉と豆の照り煮(鶏) 切り昆布の煮物 麩のすまし汁 ぎやえんどう(卵)(乳)	
26	27	28	29	30	1	2
ビスケット 雑穀ごはん 骨付きバーグ ナポリタンスパゲティ コーンスープ 牛乳 デーゼ(卵)(乳)	せんべい 雑穀ごはん 親子うどん(卵) 蒟蒻のかか煮 オレンジ 牛乳 ◎フライドポテト	黒棒 <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 牛乳 チーズ(乳)ビスコ(乳)	ウエハース 雑穀ごはん 魚のトマトソース煮 大豆サラダ(卵) コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 青りんごゼリー(卵)(乳)	すずかステラ 雑穀ごはん ボークカレー(乳) ドレッシングサラダ チーズ(乳) 牛乳 ◎永無月		

朝ごはんにもお勧め保育園で人気のおやつレシピ「豆乳フレンチトースト」
 <材料>食パン(8枚切り)3枚 卵2個 調整豆乳200ml 砂糖大さじ2杯 バター20g 粉糖 適量
 「作り方」①ボウルに卵を割り入れて泡立て器で溶きほぐします。調整豆乳と砂糖も加えてその都度よく混ぜ合わせます。
 ②食パンを4カットして①の中に入れて10分ほど浸します。
 ③フライパンにバターを入れ中火で熱し溶かします。②を入れ両面にこんがり焼き色がついたら火からおろします。

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。