

2024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

27	28	29	30	31	1	2
					運動会	
3	4	5	6	7	8	9
オレンジ 雑穀ごはん 肉じゃが 胡瓜のゆかり和え わかめの味噌汁 牛乳 ㊦パンプディング (卵)	㊦きな粉おにぎり 雑穀ごはん 手作りがんもどきの煮物 (卵) ニラ玉 (卵) もずくと小松菜のすまし汁 牛乳 ㊦甘辛揚げごぼう	クラッカー 雑穀ごはん 茄子の肉味噌そうめん 高野豆腐の煮物 オレンジ 麦茶 ㊦どうもろこしご飯	㊦さつま芋の甘煮 雑穀ごはん 魚のカレー揚げ バンサンスー (卵) ふわふわ卵スープ (卵) 牛乳 ヨーグルト	満月ボン 雑穀ごはん 豚肉と豆腐のくずあん煮 キャベツの昆布和え 大根の味噌汁 牛乳 パナナ	リッツ 雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き グリーンリーフ トマト きのこのすまし汁 お野菜ポテコ (卵)	
10	11	12	13	14	15	16
ヨーグルト 雑穀ごはん 親子うどん (鶏) (卵) 蒟蒻のかか煮 りんご 牛乳 ㊦人参ブリッツ	㊦豆乳蒸しパン 雑穀ごはん 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 枝豆 汁ピーマン 牛乳 プリン (卵)	バナナ 雑穀ごはん 牛丼 胡瓜のオイル漬け 麩とわかめのすまし汁 牛乳 キンピラスパラガス	ホームパイ 雑穀ごはん 白身魚と大豆の甘辛煮 法蓮草のサラダ かき卵汁 (卵) 牛乳 メロン	一口ゼリー 雑穀ごはん 竹輪のチーズカツ (卵) 小松菜の煮浸し オニオンスープ (卵) 牛乳 ㊦茹でどうもろこし	ハーベスト 雑穀ごはん 豚肉と野菜の蒸しもの胡麻ソースかけ とうふと白菜のすまし汁 えいじビスケット (卵)	
17	18	19	20	21	22	23
㊦大豆きな粉 雑穀ごはん ソーセージとトウモロコシのかき揚げ おかかトマト なめこの味噌汁 牛乳 アイスクリーム (卵)	源氏パイ 雑穀ごはん 新じゃがのクリームシチュー (鶏) ワカメサラダ オレンジ 牛乳 ㊦ホットケーキ	㊦ゆかりおにぎり 雑穀ごはん 魚の葱味噌焼き ニラツナサラダ (卵) もずくとうす揚げのすまし汁 牛乳 ㊦カラフル寒天	ミニドーナツ 雑穀ごはん 冷や汁 (卵) 豚肉の唐揚げ レタス 牛乳 りんご	プリン 雑穀ごはん 茹で鶏肉のさっぱり漬け (鶏) 野菜のきんぴら 豆腐とカイワレ大根のすまし汁 牛乳 ㊦新じゃがのフライドポテト	黒棒 雑穀ごはん 呉汁 南瓜ののそぼろ煮 一口ゼリー (卵) おうどん (卵)	
24	25	26	27	28	29	30
まがりせんべい 卵のサンドイッチ (卵) 冷たいスパゲッティ (卵) ヴィシソワーズ 牛乳 ㊦中華ちまき	㊦青菜おにぎり 雑穀ごはん あじさい揚げ ひじきの白和え にら入りかき卵汁 (卵) 牛乳 スイカ	満月ボン 鮭レタスチャーハン 骨付きバーグ コーンスープ 牛乳 ケーキ (卵)	㊦マカロニきな粉 雑穀ごはん 春雨とピーマンの味噌炒め ゆで卵 (卵) 厚揚げのすまし汁 牛乳 ㊦バナナヨーグルト	㊦りんごのコンポート 雑穀ごはん チキンカレー (鶏) ドレッシングサラダ チーズ 牛乳 ㊦水無月	<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 コロコロラスグ (卵)	

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
 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る。食パンを4カットして先ほどの中に入れて10分ほど浸します。
 ②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。
 ③お好みで粉糖をかけて出来上がりです。

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！
〇歯みがきの大切さ！！
 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！
〇噛んで食べる！！
 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。