

令和4年

# 6月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日		3時のおやつ
1(水)	豚肉のマーレード焼き 南瓜のサラダ チーズ バナナ	牛しぐれごはん
2(木)	魚のムニエル コーンとアスパラの炒め物 トマト オレンジ	キャロットケーキ
3(金)	炒り卵の肉みそかけ 春雨の酢の物 パイン	※マカロニスナック
4(土)	スタミナ中華丼 わかめスープ バナナ	メロンパン
5(日)		
6(月)	魚の梅しそ焼き ピーマンの三色和え 粉ふき芋 メロン	黒糖ドーナッツ
7(火)	まさご揚げ 切干大根のサラダ トマト パイン	黒ゴマラスク
8(水)	豚肉の生姜焼き 野菜ソテー スナップえんどう キウイ	じゃが丸くん
9(木)	ハンバーグ コールスローサラダ トマト オレンジ	ひじきまんじゅう
10(金)	コーン入りコンソメスープ ※ししゃも ※ごぼう金平 バナナ (ミルクパン)	ウイナーロール
11(土)	和風スパゲッティ オレンジ	ゼリー 菓子
12(日)		
13(月)	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮 パイン	カルシウムかりんとう
14(火)	ポークビーンズ 野菜のゆかり和え ゆで卵 キウイ	豆乳もち
15(水)	親子焼き ポテトサラダ トマト メロン	どらやき
16(木)	夏野菜カレー とうもろこし 長芋と納豆の塩昆布サラダ バナナ	かたつむりクッキー
17(金)	魚のキャロット焼き 卵スープ 切干大根のサラダ バナナ (ほうれん草パン)	ココア蒸しパン
18(土)	ひじきご飯 味噌汁 メロン	クリームパン
19(日)		
20(月)	レバーの甘辛煮 オクラのおかか和え 青のりポテト パイン	じゃこマヨトースト
21(火)	夏野菜の卵焼き ※切り昆布の当座煮 トマト キウイ	ナポリタン
22(水)	魚のソース煮 ひじきの華風和え スナップえんどう スイカ	※かみかみライス
23(木)	鶏肉の照り焼き ごまじゃこサラダ 魚肉ソーセージ バナナ	フルーツヨーグルト
24(金)	ツナと豆腐のチャンプル 油揚げと野菜のナムル 中華スープ メロン (豆乳パン)	くるくるソースセージ
25(土)	ちゃんぽん オレンジ	カステラ
26(日)		
27(月)	肉じゃが ※めざし 和風サラダ パイン	★やせうま
28(火)	茄子の麻婆豆腐 ニラ卵 塩胡瓜 スイカ	※ごぼうスティック
29(水)	◎梅じゃこご飯 チキンカツ トマトサラダ マカロニのカレー炒め ヨーグルト	ショートケーキ
30(木)	魚のハンバーグ 竹輪とキャバツのセサミソース トマト キウイ	ビーフン炒め

<一口メモ> ◎バースデーランチ ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

## 〇6月の目標〇

「よく噛んで食べよう」

- ひ・肥満防止
- み・味覚の発達
- こ・言葉の発音がしっかりする
- の・脳の働きを活発にする
- は・歯の病気の予防
- が・がんの予防
- いー・胃腸の働きをよくする
- ぜ・全身の体力アップ

噛む事の8大効用  
「ひみこのはがいーぜ」



よく噛む事は虫歯予防にもつながります。  
「ひみこのはがいーぜ」と覚えて、  
よく噛んで食事をしましょう。



＼かみかみおすすめメニュー／  
☆ごぼうスティック☆

- <材料>1人分  
ごぼう 70g 醤油2g 砂糖1g  
片栗粉・油 適量
- <作り方>  
1.ごぼうをスティック状に切る  
2.醤油と砂糖で味をつける  
3.片栗粉をまぶし、油で揚げたら完成！

※毎週火曜日はおやつに「めざし」をつけます。  
(1歳児はかえりちりめん)

