

日	10時のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(金)	クラッカー	チーズラスク	魚のムニエルタルタルソース ナムル スナッペンどう メロン	米粉パン
2(土)	チーズ	クリームパン	ビビンバ <わかめスープ> パナナ	
3(日)				
4(月)	せんべい	※かみかみライス	魚の南蛮漬け 納豆と塩昆布のサラダ チェリー	
5(火)	サブレ	焼きそば	八宝菜 春雨の中華酢の物 トマト ※めざし オレンジ	
6(水)	プリン	南瓜マフィン	チーズ入り卵焼き 粉ふき芋 ひじきの煮物 キウイ	
7(木)	あられ	★やせうま	まり揚げ 野菜のレモン醤油和え ミニトマト パイナップル	
8(金)	オレンジ	ドーナツ	なす入り麻婆豆腐 ※ししゃも キャベツのゆかり和え パナナ	パンパン
9(土)			★とりめし <味噌汁> メロン	
10(日)				
11(月)	おかき	人参ジャムサンド	親子焼き ツナとわかめのさっと煮 トマト キウイ	
12(火)	バナナ	★ごぼうまん	★黒ごまとり天 ひじきの華風和え 線キャベツ ※めざし オレンジ	
13(水)	ウエハース	※かえりスナック	魚の葱味噌焼き 青菜のおかか和え 人参の甘煮 メロン	
14(木)	ビスケット	牛乳もち	<洋風かきたま汁> 切り昆布の当座煮 ソーセージ炒め パイナップル	
15(金)	ヨーグルト	チキンライス	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ミニトマト チェリー	黒糖パン
16(土)	プリッツ	ヨーグルト・あられ	肉うどん パナナ	
17(日)				
18(月)	えびせん	かたつむりクッキー	カニ玉 ※金平ごぼう トマト <味噌汁> メロン	
19(火)	チーズ	フルーツヨーグルト	◎<ポークカレー> 和風サラダ ※めざし オレンジ	
20(水)	ビスコ	ショートケーキ 	かえるハンバーガー フライドポテト サラダ <コーンスープ> オレンジゼリー	
21(木)	ゼリー	※ごぼうのかりかり揚げ	魚のかば焼き キャベツと竹輪のセサミソース 粉ふき芋 パイナップル	
22(金)	クラッカー	※とうもろこし	タンドリーチキン ごまじゃこサラダ ミニトマト キウイ	ミルクパン
23(土)	ビスケット	チーズ・せんべい	お好み焼き パナナ	
24(日)				
25(月)	ヨーグルト	焼き大福	魚のホイル蒸し ※大豆入り煮昆布 トマト オレンジ	
26(火)	あられ	★吉四六おにぎり	チリコンカン 切り干し大根サラダ ※めざし チェリー	
27(水)	かすてら	じゃが丸くん	炒り卵の中華風あんかけ チャイニーズトマトサラダ キウイ	
28(木)	ソーセージ	ソーダブレッド	豚肉とキャベツの味噌炒め ※かえり炒め 胡瓜昆布和え パナナ	
29(金)	クッキー	※カルシウムかりんとう	魚の梅しそ焼き 南瓜甘煮 青菜ごま和え パイナップル	人参パン
30(土)	せんべい	アンパン	ナポリタンスパゲティ オレンジ	

<一口メモ>

◎食育の日 ※かみかみメニュー ★行事食・郷土料理 <>汁物
・都合により果物を変更する場合があります。ご了承ください。

○6月の目標○ 「よくかんで食べよう」

<おすすめかみかみメニュー>

☆かみかみライス☆

☆よくかむとなんでいいの? ☆

1味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がわかる。

2消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助ける。

3頭の働きを良くする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立つ。

4歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促す。

5ことばの発音がはっきりする

◎6月9日、保育参観は大分の郷土料理の「とりめし」を用意します。子ども達も大好きなメニューのひとつです。しいたけや人参が入って、彩りもきれいですよ！ぜひ、ご試食ください。

<材料>大人4人分

大豆30g 豚肉100g 人参1/2 いんげん10本
水煮たけのこ1/2 干しいたけ5枚 米2合
調味料(醤油大さじ2 砂糖大さじ1 塩・油少々)

<作り方>

1 乾燥大豆はもどして柔らかく煮る。

(ゆで大豆の場合60g)

2 豚肉・人参・いんげん・たけのこ・しいたけは千切りにする。

3 いんげんは塩ゆでする。

4 1と2の材料を調味料で煮る。

5 米は良く洗い、4の煮汁を入れて炊く。

6 5に4を入れて混ぜる。上にいんげんを散らす。