

令和元年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	皿うどん おにぎり バナナ	チーズ饅頭
3	月	豚肉の生姜焼き 豆腐の味噌汁 南瓜のサラダ キウイ	黒糖ラスク 
4	火	煮魚 ごぼうの味噌汁 春雨の酢の物 メロン	かみかみライス 
5	水	ユーリンチー もやしの味噌汁 大豆入り煮昆布 生パン	チョコチップクッキー
6	木	豆腐とえびのケチャップ煮 中華風かきたま汁 チーズ キウイ	じゃが丸くん
7	金	タンドリーサーモン じゃが芋の味噌汁 ドレッシングサラダ オレンジ	マカロニアベかわ
8	土	吉野のとり飯 野菜の味噌汁 バナナ	チーズスコーン
10	月	ゴロゴロ野菜の卵焼き きのこの味噌汁 切干大根サラダ オレンジ 	メロンパンクッキー
11	火	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ ミノトマト 生パン 	ジャムサンド
12	水	豆腐の五目炒め 青菜の味噌汁 ジャーマンポテト キウイ	人参ケーキ
13	木	回鍋肉 ミルクスープ かえり炒め メロン	竹輪の磯辺揚げ
14	金	いなりずし きつねうどん 魚の三色衣揚げ オレンジ	ココア蒸しパン
15	土	ロールパン 鶏の照り焼き コンソメスープ キャベツ炒め トマト バナナ 	ミルクゼリー
17	月	魚フライオーロラソース キャベツの味噌汁 トマトと胡瓜のレモン和え オレンジ	お麩ラスク
18	火	焼肉風ソテー 中華スープ 小松菜とえのきのごま和え キウイ	フルーツヨーグルト
19	水	炒り卵のミートソースかけ すまし汁 ごまジャコサラダ メロン	ストーンクッキー
20	木	大豆入りひじきの油炒め 南瓜の味噌汁 トマト 生パン	揚げパン 
21	金	鮭の塩焼き 具だくさん味噌汁 春雨のチャプチェ オレンジ	みたらし団子
22	土	お好み焼 わかめスープ バナナ	ホットケーキ
24	月	レバーの甘辛煮 豆腐の味噌汁 ポテトサラダ キウイ	オレンジゼリー
25	火	豆乳パン キッシュ風卵焼き カレースープ 野菜のゆかり和え メロン	吉四六おにぎり
26	水	鶏肉の香草パン粉焼き 玉葱の味噌汁 切昆布の当座煮 すいか 	牛乳もち
27	木	魚のコーンマヨ焼き わかめの味噌汁 かわり金平 バナナ	大豆といりこの飴煮
28	金	豆腐ハンバーグ レタス入り中華スープ 粉吹き芋 キウイ	もちもちチーズパン
29	土	ビーフン 切干大根の味噌汁 オレンジ	アイスクリーム

### おいしく食べるためのむし歯予防

6月4日はむし歯予防デーです  
虫歯になるとおいしくものを  
食べられず、消化にも影響します。  
おいしく食べて、むし歯を  
作らないようにしましょう



#### むし歯を作らないために・・・

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べましょう
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べましょう
- 規則正しい生活を心がけましょう
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しないようにしましょう

### 今月のおすすめレシピ

#### よく噛んで！かみかみライス

(材料) 大人4人分

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 米・・・2合        | 調味料         |
| 大豆・・・30g      | しょうゆ・・・大さじ2 |
| 豚肉こま切れ・・・100g | 砂糖・・・大さじ1   |
| 人参・・・1/2本     | 塩・・・少々      |
| いんげん・・・10本    | 油・・・少々      |
| 水煮たけのこ・・・1/2本 |             |
| 干しいたけ・・・5枚    |             |



(作り方)

- 1、乾燥大豆は戻してやわらかく煮る(茹で大豆でもよいです。そのときは大豆の量は60gにしてください)
- 2、豚肉、人参、いんげん、たけのこは千切りにする  
干しいたけは戻して、千切りにする
- 3、いんげんは、塩茹でにする
- 4、1と2の材料を調味料で煮る
- 5、米はよく洗い、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