

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(土)	ウエハース	ヨーグルト・あられ	★とり飯 <味噌汁> パナナ	
2(日)				
3(月)	かりんとう	★やせうま	魚の野菜あんかけ キャベツの梅和え トマト オレンジ	
4(火)	バナナ	※カルシウムかりんとう	<ポークビーンズ> ※めざし 和風サラダ りんご	
5(水)	プリン	竹輪の磯辺揚げ	ピザ風卵焼き ほうれん草のおかか和え トマト チェリー	
6(木)	あられ	クロックムッシュ	鶏肉のごま味噌焼き ピーマンのチリメン和え ※煮昆布 メロン	
7(金)	ビスケット	牛乳もち	魚のおろし煮 人参甘煮 青梗菜のベーコン炒め パナナ	コッペパン
8(土)			ハヤシライス ゆで卵 ドレッシングサラダ オレンジ	
9(日)				
10(月)	おかき	焼きビーフン	魚のムニエルラビゴットソースかけ スパゲティ 粉ふきいも パイナップル	
11(火)	ソーセージ	オレンジゼリー	麻婆ナス ひじきの華風和え ※かえり炒め りんご	
12(水)	オレンジ	★石垣もち	豚肉のケチャップ炒め 野菜の昆布和え ブロッコリー チェリー	
13(木)	クラッカー	りんご入りホットケーキ	すぐもり卵 切干大根サラダ ミニトマト メロン	
14(金)	ヨーグルト	じゃが丸くん	元気ナゲット 春雨の酢のもの 人参グラッセ オレンジ	人参パン
15(土)	クッキー	チーズ・せんべい	和風スパゲティ パナナ	
16(日)				
17(月)	かりんとう	ひじきご飯	<コーン入り卵スープ> ソーセージ炒め ナムル オレンジ	
18(火)	チーズ	フルーツヨーグルト	まさご揚げ トマトと胡瓜の和え物 ※ししゃも パイナップル	
19(水)	ウエハース	ショートケーキ 	★かえるハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ ゼリー メロン	
20(木)	バナナ	人参ドーナツ	魚の梅しそ焼き 南瓜の甘煮 野菜ソテー チェリー	
21(金)	あられ	カントリークッキー	お好み焼き風卵焼き ※きんぴらごぼう トマト りんご	黒糖パン
22(土)	ビスケット	アンパン	焼きそば パナナ	
23(日)				
24(月)	クラッカー	※マカロニかりんとう	魚の西京焼き さつま芋甘煮 野菜の納豆和え りんご	
25(火)	オレンジ	焼き大福	<カレー汁> チャイニーズトマトサラダ ※とうもろこし チェリー	
26(水)	ゼリー	高菜チャーハン	魚のホイル蒸し ※まめまめサラダ ブロッコリー メロン	
27(木)	おかき	黒ごまラスク	凍り豆腐のオランダ煮 青菜のおかか和え トマト パイナップル	
28(金)	せんべい	※とうもろこし	ごぼうと大葉の和風つくね オクラの梅和え マカロニカレー炒め パナナ	玄米パン
29(土)	チーズ	クッキー	肉うどん オレンジ	
30(日)				

<一口メモ>

※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>

★マカロニかりんとう★

★よくかむとすごい効果があるよ！★

◎歯の病気の予防

良くかむとだ液がたくさん出て、歯を固く丈夫になる。

◎脳の活性化

血液の循環が良くなるので、脳の機能が活性化する。

◎肥満防止

良くかむと満腹中枢を刺激して、食事の量や早さを調整する。

◎消化を助ける

消化酵素を含むだ液と混ぜり合わせることで、胃腸の消化機能を助ける。

◎味覚の発達

薄味でも美味しく食品の持ち味が分かる。

<材料>1人分

マカロニ10g 塩少々 青のり少々 小麦粉 油

<作り方>

1. マカロニを固めに湯がく。
2. 1に小麦粉をまぶして、油で揚げる。
3. 揚げあがったマカロニに塩と青のりをまぶす。

◎簡単にできる、かみかみおやつです。

6月8日の保育参観は「ハヤシライス」を用意します。子ども達もだいすきなメニューです。ぜひ、ご試食ください。

※毎週月曜日はおやつに「めざし」をつけます。
(1歳児はかえりちりめん)