

6月の給食

11日 お誕生日会★
16日 お弁当の日★

だんだん暑くなってきました！！たくさん水分とっていますか？

夏に向けての体づくりをしていきましょうね★

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	シーチキンのじゃが芋煮 ウインナー マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゃべつ きゅうり マカロニ マヨネーズ ウインナー 砂糖 しょうゆ にんじん 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
2	水	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	おせんべい 煮干し 牛乳
3	木	木の葉どんぶり しめじのごま和え チーズ 豆腐と野菜のみそ汁	玉ねぎ かまぼこ 卵 しめじ きゅうり きゃべつ チーズ 砂糖 しょうゆ ごま 豆腐 大根 にんじん さつまあげ みそ みりん	ビスケット 煮干し オレンジジュース
4	金	肉うどん 千切り大根の煮物 酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 千切り大根 油揚げ にんじん	ヨーグルト ラムネ
5	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
7	月	チンジャオロース 小芋煮 果物 みそ汁	牛薄切り肉 ピーマン たけのこ 小芋 みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ みりん 砂糖	ビスケット 煮干し 牛乳
8	火	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ ウインナー みそ汁	しゅうまい かぼちゃ じゃが芋 にんじん きゅうり きゃべつ マヨネーズ 酢 砂糖 ウインナー 麩 わかめ みそ	黒みつきな粉がけバナナ 牛乳
9	水	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	おせんべい 煮干し 牛乳
10	木	親子丼 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん 卵 きゃべつ きゅうり じゃこ 酢 砂糖 しょうゆ チーズ 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
11	金	ちらし寿司 ごま和え 卵汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー缶 砂糖 しょうゆ 酢	ヨーグルト ラムネ
12	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
14	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウインナー みそ汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶 卵	ビスケット 煮干し 牛乳
15	火	白身魚のフライ フルーツサラダ 果物 人参スープ	姫鯛 卵 パン粉 小麦粉 じゃがいも にんじん きゃべつ きゅうり マヨネーズ みかん缶 しょうゆ 砂糖 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
16	水	★お弁当の日★	いただきま〜す！！	パームクーヘン 煮干し 牛乳
17	木	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 しいたけ さやいんげん ごぼう ちくわ にんじん 卵 麩 わかめ みそ チーズ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し りんごジュース
18	金	きつねうどん かぼちゃ煮 酢の物	生うどん 油あげ 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん かぼちゃ	ヨーグルト ラムネ
19	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
21	月	チンジャオロース 小芋煮 果物 みそ汁	牛薄切り肉 ピーマン たけのこ 小芋 みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ みりん 砂糖	おせんべい 牛乳 煮干し
22	火	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ ウインナー みそ汁	しゅうまい かぼちゃ じゃが芋 にんじん きゅうり きゃべつ マヨネーズ 酢 砂糖 ウインナー 麩 わかめ みそ	バナナ 牛乳
23	水	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ビスケット 牛乳 煮干し
24	木	親子丼 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん 卵 きゃべつ きゅうり 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ チーズ 麩 わかめ みそ	パームクーヘン 煮干し りんごジュース
25	金	肉うどん 千切り大根の煮物 酢の物	生うどん 牛薄切り肉 油揚げ ひじき 五目豆 にんじん 砂糖 しょうゆ みりん きゃべつ きゅうり じゃこ 酢	ヨーグルト ラムネ
26	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
28	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウインナー みそ汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶 卵	ビスケット 煮干し 昆布 牛乳
29	火	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 しいたけ さやいんげん ごぼう ちくわ にんじん 卵 麩 わかめ みそ チーズ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
30	水	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

～栄養ワンポイントアドバイス 歯について～

6月4日から6月10日までの1週間は、「歯の衛生週間」です♪

そして、6月4日は、「虫歯予防デー」です★

しっかりよく噛んでたべましょう！！

しっかり噛むことによって、『肥満予防・虫歯防止・消化吸収をよくし、脳の働きを活発』にします

80歳になっても自分の歯を20本残そうという「8020運動」というものもあります☆

給食もしっかりよく噛んで食べてくださいね♪

