

6月の給食

15日 お弁当の日★
17日 お誕生日会★

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	水	きつねうどん ちくわの炒め煮 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 ちくわ ごま	ビスケット 煮干し 牛乳
2	木	肉どんぶり しめじのごま和え チーズ 人参スープ	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 卵 きゅうり きゃべつ しめじ ごま チーズ 砂糖 しょうゆ 酢	手作りおやつ
3	金	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 パイン缶 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
4	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	
6	月	イタリانس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	おせんべい 煮干し 牛乳
7	火	豆腐と野菜のけんちん煮 チーズ ツナサラダ みそ汁	豆腐 しいたけ 人参 ごぼう 糸こんにゃく ちくわ きゃべつ きゅうり シーチキン 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 チーズ 麩 わかめ みそ 卵	ビスケット 煮干し 牛乳
8	水	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	黒みつきな粉がけバナナ 牛乳
9	木	親子丼 えのきのごま和え 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 えのき ごま 砂糖 しょうゆ チーズ 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
10	金	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 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ビスケット 煮干し りんごジュース
11	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	
13	月	揚げしゅうまい フルーツサラダ ウインナー みそ汁	しゅうまい じゃが芋 にんじん きゅうり きゃべつ りんご マヨネーズ 酢 砂糖 ウインナー 麩 わかめ みそ	バームクーヘン 煮干し 牛乳
14	火	チンジャオロース 酢の物 果物 みそ汁	牛薄切り肉 ピーマン たけのこ きゃべつ きゅうり じゃこ 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
15	水	★お弁当の日★ いただきます～す！！		手作りおやつ
16	木	ハンバーグ 酢の物 人参入り卵汁 果物	合挽ミンチ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 油揚げ チーズ 卵 ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ パン粉	おせんべい 煮干し りんごジュース
17	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	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 豆腐 みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
18	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	
20	月	イタリانس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	おせんべい 煮干し 牛乳
21	火	シーチキンのじゃが芋煮 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	じゃがいも シーチキン チーズ ハム もやし きゅうり きゃべつ にんじん ごま マヨネーズ 酢 しょうゆ みりん 砂糖 麩 わかめ みそ	手作りおやつ
22	水	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	バナナ 牛乳
23	木	野菜の旨煮 ツナサラダ チーズ みそ汁	鶏もも肉 しいたけ ごぼう ちくわ 糸こんにゃく にんじん 卵 麩 わかめ みそ チーズ きゃべつ きゅうり ツナ缶 ごま油 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット りんごジュース 煮干し
24	金	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 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	バームクーヘン 煮干し 牛乳
25	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	
27	月	揚げしゅうまい フルーツサラダ ウインナー みそ汁	しゅうまい りんご 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	おせんべい 煮干し 牛乳
28	火	チンジャオロース 酢の物 果物 みそ汁	牛薄切り肉 ピーマン たけのこ きゅうり きゃべつ じゃこ 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
29	水	きつねうどん 小芋煮 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 小芋	おせんべい 煮干し 牛乳
30	木	肉どんぶり しめじのごま和え チーズ 人参スープ	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 卵 きゅうり きゃべつ しめじ ごま チーズ 砂糖 しょうゆ 酢	手作りおやつ

* 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 梅について～

梅に雨と書いて『つゆ』と読みますが、梅雨時に梅の実が青くなることからこの言葉が生まれました。

梅の実は、梅干しや梅酒に古くから利用され、
クエン酸の酸味が唾液の分泌を促して消化吸収を良くするとされています。
また、クエン酸の効能のほか、各種薬効があるとされているため、
療養時にはおかゆと梅干が供されることもある。

暑さが増えてきて食欲の落ちる時期には、
野菜の梅肉あえやお魚の梅風味など少しすっぱい風味で食欲が増すようなものを食べ、
夏に向けての体作りをしましょう★

