2012年（平成24年度）

6月の給食

15日　お誕生日会☆
20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★

くぜにし保育園（922－0007）

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	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	ヨーグルト ラムネ
2	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	
4	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ウインナー みそ汁	スパゲティ 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
5	火	すき焼き風煮込み 酢の物 果物 人参スープ	牛薄切り じゃが芋 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 卵 きゅうり きゃべつ 油揚げ みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢 みりん	手作りおやつ
6	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
7	木	ハンバーグ フルーツサラダ 人参入り卵汁 果物	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご 卵 ミカン缶 パン粉 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し りんごジュース
8	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	ヨーグルト ラムネ
9	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	
11	月	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 りんごジュース
12	火	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	黒蜜きなこがけバナナ
13	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	バームクーヘン 煮干し 牛乳
14	木	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 りんごジュース
15	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	ヨーグルト ラムネ
16	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	
18	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ウインナー みそ汁	スパゲティ 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
19	火	すき焼き風煮込み 酢の物 果物 人参スープ	牛薄切り じゃが芋 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく きゅうり きゃべつ じゃこ みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢 みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
20	水	★お弁当の日★	いただきま～す！！！	手作りおやつ
21	木	ハンバーグ フルーツサラダ 人参入り卵汁 果物	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご 卵 ミカン缶 パン粉 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
22	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	ヨーグルト ラムネ
23	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	
25	月	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	バームクーヘン 煮干し 牛乳
26	火	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	牛乳 バナナ
27	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	おせんべい 煮干し 牛乳
28	木	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 りんごジュース
29	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	ヨーグルト ラムネ
30	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	

＊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。

暑さが増し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★