

6月給食だより

2016.6
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう		ちようしをとのえる(みどり)			
1	すい	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	ぐいりたまごやき ピーナツあえ トマト みそしる	だまご さくらえび にぼし	しらす あつあげ	ピーナツこ	にんじん キャベツ えのき	こまつな トマト ねぎ	もやし しめじ	ミルク バームクーヘン
2	もく	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	ポークビーンズ シューマイ フレンチサラダ	だいでず シューマイ	ぶたにく ハム	じゃがいも バター	たまねぎ コーン	にんじん キャベツ	ホールトマト きゅうり	ぎゅうにゅう カルピスゼリー
3	きん	ぎゅうにゅう とんがりコーン	パン	かみかみやきそば やさいスープ オレンジ	ぶたにく たまご	いか	やきそばめん	キャベツ ピーマン オレンジ	にんじん ブロッコリー たまねぎ	もやし たまねぎ	ミルク カルシウム せんべい
4	ど	／	パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	／	／	フルーツ	／	／	おちゃ クラッカー
6	げつ	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう ミニトマト みそしる	さかな わかめ にぼし	さつまあげ うすあげ	つきこん いりごま	ごぼう ミニトマト	にんじん だいこん	いんげん ねぎ	ぎゅうにゅう オールレズン
7	か	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かりんとう	ごはん	ホイコーロウ スモールパイン コンソメスープ	ぶたにく たまご	あつあげ	かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな	キャベツ しょうが コーン	ピーマン パインかん	ヨーグルジョイ セサミむしパン
8	すい	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	スクランブルエッグ こぶきもち ミニトマト すりみじる	たまご とうふ	すりみ	じゃがいも	たまねぎ グリーンピース えのき	にんじん ミニトマト ねぎ	コーン だいこん	ぎゅうにゅう おととと
9	もく	ぎゅうにゅう ハーベスト	パン	きつねうどん にくだんご おかかあえ	うすあげ たまご だしこんぶ	かまぼこ にくだんご かつおぶし	うどん	ねぎ もやし	たまねぎ にんじん	キャベツ	ココアミルク チーズおかき
10	きん	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	かぼちゃサンドフライ ブロッコリー トマト みそしる	かぼちゃ あつあげ	サンドフライ にぼし	／	ブロッコリー にんじん	ミニトマト えのき	あおな	ぎゅうにゅう オレンジ
11	ど	／	パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	／	／	フルーツ	／	／	おちゃ ビスケット
13	げつ	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	カレーライス ぶくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	／	じゃがいも	たまねぎ ぶくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	オレンジジュース ばりんこ
14	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	うまに マカロニサラダ トマト	ぶたにく さつまあげ だしこんぶ ツナ	がんも うすらたまご かつおぶし チーズ	じゃがいも こんにやく マカロニ	いんげん トマト	にんじん	きゅうり	ミルク ぼたぼたやき
15	すい	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	さかなのたれづけ ひじきのいりに みそしる	さかな ちくわ にぼし	ひじき あつあげ	こむぎこ かたくりこ	にんじん ごぼう	いんげん たまねぎ	あおな ねぎ	おちゃ きなこだんご
16	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	やさいラーメン ポイルウィンナー きりぼしあえ	ぶたにく ウインナー	／	ちゅうかめん	キャベツ だけのこ あおな	もやし にんじん きりぼしだいこん	コーン ねぎ	ミルク てつりゼリー
17	きん	ぎゅうにゅう のりせんべい	ごはん	あつやきたまご かぼちゃにもの ミニトマト ちゅうかスープ	たまご かまぼこ	／	いりごま	かぼちゃ にんじん	ミニトマト たまねぎ	こまつな	ココアミルク バナナ
18	ど	／	パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	／	／	フルーツ	／	／	おちゃ バームクーヘン
20	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハス	ごはん	さんまにつけ マーメイドらうみ こまびたし みそしる	さんま にぼし	あつあげ	すりごま	キャベツ ほうれんそう	にんじん	たまねぎ	ミルク はらじゆくドッグ
21	か	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	とりにくてりやき かみかみサラダ みそしる	とりにく にぼし	さきいか	アーモンド じゃがいも	しょうが にんじん	きゅうり しいたけ	キャベツ たまねぎ	フルーツクリーム
22	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	ツナオムレツ ミニトマト アスパラ ワンタンスープ	たまご ぶたにく	ツナ	じゃがいも ワンタン	たまねぎ にんじん キャベツ	ミニトマト ねぎ	アスパラ もやし	ミルク ビスケット
23	もく	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	ごもくだいず いんげんソテー トマト みそしる	だいでず とりにく にぼし	さつまあげ わかめ	こんにやく	にんじん トマト ねぎ	ごぼう なめこ	いんげん だいこん	ココアミルク やさいスティック

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう		ちようしをとのえる(みどり)				
24	きん	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	ハヤシライス ツナマヨあえ ミニトマト	ぶたにく ぎゅうにゅう	なまクリーム ツナ	／	たまねぎ ピーマン ミニトマト	にんじん コーン ほうれんそう	しめじ	ぎゅうにゅう まるぼうろ	
25	ど	／	パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	／	／	フルーツ	／	／	おちゃ ドーナツ	
27	げつ	ぎゅうにゅう かきもち	ごはん	ごもくとりめし エビフライ ポイルキャベツ すましじる チェリー	とりひきにく えび とうふ かつおぶし	うすあげ たまご だしこんぶ	／	こむぎこ パンこ こざいくふ	にんじん しいたけ えのき	ごぼう キャベツ こまつな	グリーンピース アメリカンチェリー	ぶどうジュース ケーキ
28	か	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのムニエル ごまあえ みそしる	さかな にぼし	あつあげ	／	こむぎこ バター すりごま	あおな なす	きりぼしだいこん たまねぎ	にんじん	ぎゅうにゅう チーズピット
29	すい	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	いりどうふ ブロッコリー トマト ポテトスープ	もめんどうふ たまご	とりひきにく	／	4 じゃがいも	しいたけ グリーンピース コーン	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	ココアミルク どうぶつ ビスケット
30	もく	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	ハムかつ あますあえ ミニトマト すましじる	ハムかつ はんぺん とうふ かつおぶし	／	／	／	キャベツ にんじん	きゅうり ミニトマト ねぎ	みかんかん	ぎゅうにゅう メロン

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



丈夫な歯をつくりましょう

おいしく食べるためには、歯がとても大切です。
丈夫な歯をつくり、毎日の食事をおいしく楽しく食べましょう。

<カルシウムを積極的にとりましょう> 歯をつくる成分の大部分はカルシウムです

牛乳・乳製品	小魚	青菜	大豆・大豆製品
牛乳 ヨーグルト チーズ	ししゃも しらす	こまつな みずな (きょうな)	木綿豆腐 納豆

<よくかんで食べましょう> よくかむことで、さまざまなよいことがあります。

<p>○食べすぎを防ぐ</p> <p>満腹!</p>	<p>○脳の動きを活発にする</p>	<p>○むし歯を予防する</p>	<p>○食べ物の消化を助ける</p>
----------------------------	--------------------	------------------	--------------------



家族みんなで、ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけましょう!

<いろいろな食べ物でかむ力を身につけさせましょう>



かたいものややわらかいもの、弾力のあるものなど、食べ物に合わせたかむ力の調整ができるように、いろいろな食べ物を食べましょう。