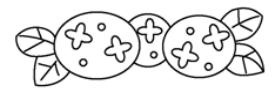




《令和4年6月 給食献立表》



★★★大野保育所★★★

日	曜	9時おやつ		昼食		3時おやつ		
		(乳児)		(乳児)	全員	全員		
1	水	牛乳	豆乳クッキー	牛乳	お弁当の日		えびすなっく 牛乳	
2	木	牛乳	ごぼうせんべい	★レストランごっこ★	麻婆丼、牛丼、ハンバーグ丼 レタスサラダ、オレンジ、りんごじゅーす		おこめりんぐ 牛乳	
3	金	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	夏野菜カレー(ライス)、ゆで卵 スパゲティサラダ、びわ(桃缶)		じゃこおにぎり 牛乳
4	土	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	長崎皿うどん、チーズ アスパラのごま和え、バナナ		どうぶつびすけっと 牛乳
6	月	牛乳	かぼちゃせんべい	牛乳	ごはん	ひじきのすり身揚げ、親子汁 ほうれん草のごま和え、パイン		ばななほっとけーき 牛乳
7	火	牛乳	黒豆あられ	牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮、ベーコンの卵焼き ポテトサラダ、甘夏みかん		ひこうきびすけっと 牛乳
8	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	魚の照り焼き、豆腐のみそ汁 キャベツのゆかり和え、りんご		まるぼーろ のむよーぐると
9	木	牛乳	ごまびすけっと	牛乳	ごはん	高野豆腐と野菜の卵とじ ちくわの磯辺揚げ、わかめの酢の物、キウイ		ふる一つよーぐると
10	金	牛乳	めーぶるびす	牛乳	誕生会	サンドイッチ、鶏肉のマーマレード焼き 野菜スープ、豚しゃぶサラダ、枝豆、メロン		けーき 牛乳
11	土	牛乳	きなこびすけっと	牛乳	ごはん	豚肉と温野菜のポン酢和え わかめスープ、しゅうまい、りんご		やさいかりんとう 牛乳
13	月	牛乳	豆乳クッキー	牛乳	ごはん	魚のチーズフライ、キャベツのチキンスープ ほうれん草サラダ、オレンジ		いもよせ 牛乳
14	火	牛乳	ごぼうせんべい	牛乳	きなこごはん	五目大豆煮、ナスの味噌汁 ブロッコリーのソース炒め、びわ、きなこ		おこめぱふここあ 牛乳
15	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	鮭の塩焼き、団子汁 ささみサラダ、メロン		いちごよーぐるとぜりー 牛乳
16	木	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	プルコギ、卵の中華スープ マロニーサラダ、すいか		みれーびすけっと 牛乳
17	金	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	ポークシチュー、オムレツ風卵焼き みかんサラダ、パイン		ちーずむしばん 牛乳
18	土	牛乳	野菜チップ	牛乳	ごはん	すき焼き風煮、蒸しさつまいも ブロッコリー、オレンジ		くらっかー 牛乳
20	月	牛乳	黒豆あられ	牛乳	ごはん	魚のコーンマヨネーズ焼き、おくらのスープ ほうれん草ときのこのソテー、りんご		ふらいどぽてと 牛乳
21	火	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	八宝菜、ハムステーキ 中華風サラダ、キウイ		おからかりんとう 牛乳
22	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	魚のゴマしそ揚げ、大根のスープ コールスローサラダ、オレンジ		ふれんちとーすと 牛乳
23	木	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	昆布と大豆煮、そうめん汁 ブロッコリーの卵とじ、パイン		かすてら のむよーぐると
24	金	牛乳	きなこびすけっと	牛乳	ごはん	きのこのハヤシ(ライス) 青のりの卵焼き、マカロニサラダ、すいか		えびせん 牛乳
25	土	牛乳	かぼちゃせんべい	牛乳	ごはん	なすと豚肉のみそ炒め、かきたま汁 マロニーの酢の物、バナナ		げんまいぽんせん 牛乳
27	月	牛乳	めーぶるびす	牛乳	ごはん	魚のチャンチャン焼き、すまし汁 小松菜の五目和え、パイン		ふる一つよーぐると
28	火	牛乳	むしいも	牛乳	ごはん	鶏肉の香味焼き、トマトと卵のスープ きゅうりのナムル、オレンジ		しょうゆせんべい 牛乳
29	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	ししゃものカレーフライ、イタリアンスープ アップルサラダ、メロン		ゆでとうもろこし 牛乳
30	木	牛乳	あられ	牛乳	ごはん	豆腐とエビのケチャップ煮 ささみの梅サラダ、焼き餃子、すいか		ぷりん 牛乳



給食だより



よく噛んで食べよう！(6月は 歯と口の健康週間です)

①あごが発達してきれいな歯並びになる。②歯や歯茎の病気予防になる。③胃腸の働きが良くなる。
④食べ物の味がよくわかる。⑤頭がよく働く。⑥発音がはっきりする。⑦ゆっくり食べることで、肥満予防
になる。など、いろいろな効果が期待されます。一口食べたら20回ほど噛むことを目安に、少しずつ回
数を増やし、小さい時期からよく噛むことを身に付けたいですね。
また、ミニトマトやこんにやくなど誤嚥・窒息につながりやすい食材があります。保育所では年齢に応じて
切って提供しています。ご家庭でも注意してくださいね！

○「レストランごっこ」は、ひまわり組さんが店員さんとなり、お手伝いをしてくれます。子どもたちは3種類
の中から好きなメニューを選んで食べることができます。(3歳未満児さんは麻婆丼です。)

☆ 1日は「お弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。

★ 2日は「レストランごっこ」、10日は「お誕生会」です。行事食のため、主食はいりません。

