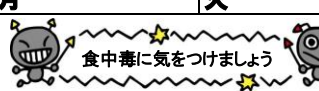




平成29年度

## 6月 給食予定献立表

横田保育園

|     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土   |
|-----|--|--|--|--|---|---|
|     |  |  |  | 1  | 2   | 3   |
| 副食  |  食中毒に気をつけましょう<br>【食中毒予防の基本】<br>①菌をよせつけない ⇒ 手洗いと洗浄<br>②菌を増やさない ⇒ 調理したらすぐ食べる<br>③菌をやっつける ⇒ 加熱調理 |  |  | ならとじゃこの卵焼き<br>ひじきのごま和え<br>なすの味噌汁<br>ミニトマト              | 赤魚の味噌焼き<br>七福ナムル<br>豚汁<br>バナナ             | はんぺんのチーズ焼き<br>ツナサラダ<br>豆麴の味噌汁<br>キウイフルーツ  |
| おやつ |  |  |  | ミルクゼリー<br>せんべい   | 石垣もち<br>牛乳                                |   |
|     | 5  | 6  | 7  | 8  | 9   | 10  |
| 副食  | マーボーなす<br>シーフードサラダ<br>豆腐とほうれん草の味噌汁<br>ミニトマト  | チキンナゲット<br>中華風サラダ<br>わかめの味噌汁<br>オレンジ                 | <b>親子遠足</b><br><b>手作り弁当</b><br> | 巣ごもり卵<br>ブロッコリーのお浸し<br>なめこ汁<br>グレープフルーツ                | がんもの含め煮<br>親子サラダ<br>わかめコーンスープ<br>キウイフルーツ  | <b>手作り弁当の日</b><br>牛乳<br> |
| おやつ | もちもちドーナツ<br>牛乳   | たまごサンド<br>牛乳   |  | バインきんとん<br>牛乳  | ごまポッキー<br>牛乳                              |   |
|     | 12   | 13   | 14   | 15   | 16  | 17  |
| 副食  | 肉豆腐<br>さつまいもサラダ<br>かきたま汁<br>さくらんぼ  | ポテトオムレツ<br>野菜ソテー<br>かぶの味噌汁<br>ミニトマト                  | 豆腐の和風ボール<br>三色サラダ<br>じゃがいもとキャベツの味噌汁<br>オレンジ  | かつおの煮つけ<br>ひじきの炒り煮<br>ラーメン入りかきたま汁<br>バナナ               | 豚肉と野菜の炒め物<br>大豆サラダ<br>凍り豆腐の清汁<br>グレープフルーツ | 焼きそば<br>ブロッコリーのごま和え<br>しめたま汁<br>さくらんぼ   |
| おやつ | バナナパイ<br>牛乳  | ずんだだんご<br>牛乳   | 人参バターケーキ<br>牛乳   | スイートポテト<br>牛乳  | ココアゼリー<br>せんべい                            |   |
|     | 19   | 20   | 21   | 22   | 23  | 24  |
| 副食  | エビグラタン<br>わかめサラダ<br>じゃがいもと青菜の味噌汁<br>グレープフルーツ   | 豆腐だんごのケチャップ煮<br>大徳寺和え<br>玉ねぎとわかめの味噌汁<br>キウイフルーツ      | 豚肉の野菜巻き<br>キャベツの信田煮<br>白菜と人参の味噌汁<br>オレンジ   | 五目大豆<br>なす炒め<br>すいとん汁<br>さくらんぼ                         | 焼きししゃも<br>干草和え<br>五目うどん<br>バナナ            | 鶏肉のソテー<br>オーロラサラダ<br>凍り豆腐の味噌汁<br>ミニトマト  |
| おやつ | きなこもち<br>牛乳  | あじさいヨーグルト<br>せんべい                                    | かぼちゃのスコーン<br>牛乳  | がんづき<br>牛乳   | ホットドッグ<br>牛乳                              |   |
|     | 26   | 27   | 28   | 29   | 30  |   |
| 副食  | カレー肉じゃが<br>ごまもやし<br>油揚げの味噌汁<br>オレンジ  | ゆで卵のミートソースかけ<br>ジャーマンポテト<br>かぼちゃといんげんの味噌汁<br>キウイフルーツ | ぶりの照り焼き<br>油揚げと青菜の煮浸し<br>せんべい汁<br>グレープフルーツ   | <b>お誕生会</b><br><b>ビビンバ</b><br>カリフラワーサラダ<br>春雨スープ・さくらんぼ | いが蒸し<br>わかめの煮物<br>しめじの味噌汁<br>バナナ          |   |
| おやつ | フルーツカスタード<br>麦茶  | なべやき<br>牛乳   | ピーナツサンド<br>牛乳  | オレンジケーキ<br>牛乳  | 人参ゼリー<br>ビスケット                            |   |



○歯の成分を維持するために、主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。



○歯を清潔に保つために、食物繊維の多い食べものをよく噛んで食べましょう。



○歯にダメージを与える食べものを控える  
 …ジュースや清涼飲料水など、砂糖の摂りすぎに注意しましょう。  
 おやつは時間を決めて、与えすぎないようにしましょう。

今月の予定平均給与栄養量

・エネルギー … 412kcal  
 ・たんぱく質 … 18.2g  
 ・脂質 … 17.5g

じょうぶな歯をつくる食べもの

タンパク質



カルシウム



6月の給食目標

- ・じょうぶな歯をつくる食べものを知り、好き嫌いしないで食べることを頑張ろう。
- ・よく噛んで食べることを頑張ろう。

