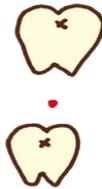




給食だより

2017年6月
あけほの保育園



しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましょ。よくかか
むと食べ物を飲み込みやすくな。り、消化
や吸収を助けるまよす。口の。中をな
れしなむよ。うではな。く、お。むと
よく。か。み。ま。し。よ。く。か。か
むと。食べ。物。を。飲。み。込。み。や。す。く。な。り。
や。吸。収。を。助。け。る。ま。よ。す。の。口。の。中。を。な
れ。し。な。む。よ。う。で。は。な。く。お。む。と
よ。く。か。み。ま。し。よ。く。か。か



	献立	材 料	午前おやつ	午後おやつ
1 木	ハンバーグ ポテトサラダ 茹で卵	豚ひき肉 人参 おから・じゃが芋 人参 枝豆・卵	ヨーグルト	お菓子
2 金	エビフライ マカロニサラダ 果物	エビ・マカロニ きゅうり 人参・いちご	ブルーチェ	ポップコーン
3 土	焼き魚 ひじきの炒め物 白菜の煮物	ほっけ・ひじき 小松菜 シラス・白菜 人参 油揚げ	お菓子	お菓子
4 日	休日	
5 月	揚げ魚 豆腐ときゅうりのサラダ ササゲ炒め	鮭・豆腐 きゅうり コーン・ササゲ 人参	お菓子	お菓子
6 火	せんべい汁 はんぺんフライ フロッキーの和え物	かわらせんべい 鶏もも肉 人参・はんぺん・フロッキー 人参	ヨーグルト	お菓子
7 水	フライドチキン 水菜とツナのサラダ ひじき煮	鶏もも肉・水菜 ツナ・ひじき 人参 ごぼう	お菓子	蒸しパン
8 木	焼き魚 レンコンきんぴら マカロニサラダ	鮭・れんこん 人参 油揚げ・マカロニ きゅうり 人参	ブルーチェ	お菓子
9 金	親子煮 カボチャサラダ 小松菜の和え物	鶏もも肉 卵 玉ねぎ・かぼちゃ 枝豆・小松菜 もやし 人参	お菓子	ゼリー
10 土	春巻き 長もやし炒め きゅうりとカニカマのサラダ	春巻き・長もやし 人参 白滝・きゅうり かにかま コーン	お菓子	ヨーグルト
11 日	休日	
12 月	ハンバーグ ポテトサラダ ーロスパゲティ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ・じゃが芋 枝豆 人参・スパゲティ コーン	ブルーチェ	蒸しパン
13 火	煮魚 トマトサラダ 人参とちくわの胡麻みそ炒め	サンマ・トマト ほうれん草 ツナ・人参 ちくわ 油揚げ	ヨーグルト	お菓子
14 水	ハヤシライス 豚カツ 青菜の和え物	豚もも肉 しめじ 玉ねぎ・三枚肉・ほうれん草 人参 シラス	お菓子	サンドイッチ
15 木	魚フライ 春雨サラダ なすと豆腐の炒め物	たら・春雨 きゅうり 人参・なす 豆腐	果物	お菓子
16 金	ごぼうの肉巻き もやしの和え物 人参きんぴら	豚肩ロース ごぼう・もやし 人参 ツナ・人参 油揚げ 豆腐	ヨーグルト	お菓子
17 土	豚汁 ちくわの磯部揚げ 小松菜の和え物	豚バラ肉 白菜 人参・ちくわ チーズ・小松菜 人参 コーン	お菓子	お菓子
18 日	休日	
19 月	チキンカツ 人参サラダ アスパラの和え物	鶏もも肉・人参 きゅうり コーン・アスパラ 人参 もやし	お菓子	蒸しパン
20 火	焼き魚 なすとピーマンの炒め物 大根とカニカマの酢の物	たら・なす ピーマン 人参・大根 カニカマ きゅうり	果物	さつま芋
21 水	シチュー スパゲティサラダ 揚げシューマイ	鶏もも肉 じゃが芋 白菜・シューマイ・スパゲティ きゅうり 人参	ブルーチェ	お菓子
22 木	照り焼きチキン 大根サラダ ひじき炒め	鶏もも肉・大根 人参 きゅうり・ひじき レンコン 白滝	お菓子	ヨーグルト
23 金	煮魚 カボチャのどぼろあかけ キャベツサラダ	さば 玉ねぎ・かぼちゃ 鶏ひき肉・キャベツ ツナ コーン	お菓子	お菓子
24 土	親子バス遠足			
25 日	休日	
26 月	揚げ魚 切干大根煮 フロッキーサラダ	あじ・切干大根 人参 白滝・フロッキー・ツナ コーン	ブルーチェ	お菓子
27 火	カレー エビフライ マカロニサラダ	鶏もも肉 じゃが芋 人参・エビ・スパゲティ きゅうり 人参	ヨーグルト	お菓子
28 水	ハンバーグ 人参の胡麻マヨ和え もやしときゅうりのナムル	豚ひき肉 レンコン 玉ねぎ・もやし きゅうり 人参・人参 枝豆	お菓子	蒸しパン
29 木	炊き込みご飯 から揚げ ほうれん草の和え物	鮭 しめじ しいたけ・鶏もも肉・ほうれん草 なめたけ	...	ヨーグルト
30 金	焼き魚 きんぴらごぼう 卵入リスパゲティサラダ	さば・ごぼう 人参・スパゲティ 卵 きゅうり	お菓子	お菓子

*行事、材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。