

2016年
6月

給食だより

あけぼの保育園



しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましょ。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細かくなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。

1920(大正9)年に、時間を大切にする日として定められた「時の記念日」。時計の必要性を考えたり、手作りの時計を作ったりして、みんなで親してみたいと思います。家の中や地域にはどんな時計があるのか、いっしょに探してみよう。

	献立	材料		献立	材料		
1	水	麻婆春雨 ほうれん草のシラス和え 蒸しかぼちゃ	14	火	コーンシチュー ほうれん草の和え物 つけ野菜	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース・ほうれん草 ツナ・ブロッコリー	
			15	水	ハムカツ 人参の天ぷら 果物	魚肉ソーセージ・人参・オレンジ	
2	木	豆腐ハンバーグ ブロッコリー胡麻和え 大根サラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 バン粉 卵 ブロッコリー すりごま・大根 人参 きゅうり ツナ	16	木	鮭の塩焼き 蒸しかぼちゃ ひじき炒め	鮭・かぼちゃ・ひじき レンコン 人参 しらたき 生揚げ いんげん
3	金	照り焼きチキン 卵入りマカロニサラダ いちご	鶏もも肉・マカロニ きゅうり 人参 卵・イチゴ	17	金	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ つけ野菜	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ビーマン ホールトマト マカロニ きゅうり 人参・ブロッコリー
4	土	筑前煮 ほうれん草のなめたけ和え 長もやし炒め	鶏もも肉 れんこん ごぼう 人参 こんにゃく いんげん・ほうれん草 なめたけ・長もやし 人参 しらたき 油揚げ	18	土	ホイコーロー 卵入り春雨サラダ トマト	豚ばら肉 キャベツ ビーマン・春雨 卵 きゅうり 人参 トマト
5	日	休日		19	日	休日	
6	月	魚のチーズ焼き 人参のきんぴら つけ野菜	20	月	さばの竜田揚げ もやしとわかめのナムル 果物	さば・もやし 人参 わかめ・いちご	
			21	火	肉じゃが ゆで卵 トマトサラダ	豚肩ロース じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき 卵・トマト ほうれん草 ツナ	
7	火	ケチャップウインナー スパゲティサラダ オレンジ	ウインナー・スパゲティ きゅうり 人参・オレンジ	22	水	ウインナーエッグ 切干大根煮 ギョーザ	卵 ウインナー・切干大根 干し椎茸 人参 しらたき 油揚げ さつま揚げ いんげん・ ギョーザ
8	水	親子煮 フィッシュバーグソテー 果物	鶏もも肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ 干し椎茸 しらたき 凍り豆腐 グリンピース・ 魚肉ハム・バナナ	23	木	たらの照り焼き 人参の子和え かにかまのサラダ	たら・人参 たらこ しらたき 油揚げ 凍り豆腐 わけぎ・かにかま きゅうり
9	木	焼き肉 春雨サラダ ひじき煮	豚もも肉・春雨 魚肉ソーセージ きゅうり・ ひじき 人参 ごぼう しらたき さつまあげ えだまめ	24	金	カレー キャベツのツナサラダ 果物	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース・キャベツ 人参 ツナ・オレンジ
10	金	挽肉のオイスター炒め 小松菜のピーナッツ和え 果物	豚ひき肉 玉ねぎ ビーマン・小松菜 人参 ピーナッツ・オレンジ	25	土	親子バス遠足	
11	土	からあげ きゅうりとわかめの酢の物 つけ野菜	鶏もも肉・きゅうり わかめ・トマト	26	日	休日	
12	日	休日		27	月	ハンバーグ 蒸しかぼちゃ 青菜の魚缶和え	豚ひき肉 人参 玉ねぎ バン粉 卵 チーズ かぼちゃ・ほうれん草 さんま(蒲焼缶詰)
13	月	レンコンハンバーグ ゆで卵 五目豆	28	火	サバの味噌煮 あんかけ豆腐 みかん	さばしょうが・木綿豆腐 小松菜 人参 豚ひき 肉・みかん缶	
			29	水	誕生日会 ピラフ ウインナー 果物	米 エビ コーン 玉ねぎ 人参 ウインナー・ バナナ	
				30	木	ハヤシライス もやしの和え物 つけ野菜	豚もも肉 しめじ 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース・もやし 人参 小松菜 トマト

※行事、材料の都合などにより、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。