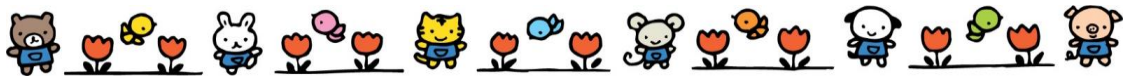


6月の献立



令和5年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤く血や肉になるもの	緑からだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの	10時おやつ
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	3時のおやつ
1	木	ごはん 麻婆なす/人参サラダ チーズキッス	ツナ油煮,豚ひき肉, チーズキッス	ポッカレモン,しめじ,人参, にんにく,生姜,葱, 玉葱,なす,コーン缶,人参,胡瓜	精白米,ごま油,サラダ油, 三温糖,片栗粉	ももゼリー ベジタベる/牛乳
2	金	豚丼 和風ポテトサラダ ヤクルト	豚肉,かまぼこ,けずり節, ちくわ,ヤクルト	玉葱,えのきたけ,だし昆布, 玉葱,胡瓜,人参	サラダ油,三温糖, 糸こんにゃく,精白米, じゃがいも,マヨネーズ	ミニ野菜スティック (乳)豆乳ドーナツ (幼)ちまき
3	土	ナイススティック ソーセージ/ヨーグルト/牛乳ブリック	ソーセージ, ヨーグルト,牛乳		ナイススティック	アンパンマン揚げせんべい
5	月	散らし寿司 豆腐とわかめの吸い物 そら豆の塩ゆで/とうぶつえんゼリー	ちくわ,むきえび,卵, けずり節,豆腐	だし昆布,さきのみり,人参, 干しいたけ,えのきたけ, わかめ,そらまめ,胡瓜	精白米,花ふ, 上白糖,三温糖,サラダ油	ミルクビスケット ぱりんこ/牛乳
6	火	五目冷やしうどん 胡瓜とカニカマの酢の物/パインゼリー	油揚げ,鶏肉,かに風味かまぼこ, かつお節,けずり節,	葱,人参,干しいたけ, 胡瓜,わかめ,もやし	うどん,三温糖	白い風船ミルククリーム さやえんどうしお味/ラムネ
7	水	ごはん てりかじ/キャベツ 味噌汁	かじき, けずり節,油揚げ	キャベツ,玉葱,人参, だし昆布,しめじ,わかめ	精白米, キャベツ,揚げ油,三温糖	紫芋チップ ハニライス
8	木	ハヤシライス ドレッシングサラダ ココア飲むヨーグルト	豚肉, ココア飲むヨーグルト	グリーンピース缶,玉葱, キャベツ,もやし,コーン缶, 胡瓜,人参,しめじ,トマト缶	精白米,三温糖,サラダ油	おからスナック ☆白玉入りフルーツポンチ (乳児白玉無し)
9	金	塩昆布の五目ごはん 吉野汁 メロン	ツナ油煮,油揚げ, けずり節,鶏挽肉	人参,しめじ,塩昆布, だし昆布,えのきたけ,人参, メロン,わかめ,玉葱	精白米,もち米,三温糖, 片栗粉	チーズクラッカー ねじねじ
10	土	ジャムパン ソーセージ/ヨーグルト/牛乳ブリック	ソーセージ, ヨーグルト,牛乳		ジャムパン	まあいるクラッカーミニ
12	月	〇ゆかりごはん なすのはさみ煮/なめたけもやし ヤクルト	豚ひき肉,ヤクルト	茄子,葱,生姜,にんにく, なめたけ,胡瓜,人参,もやし	精白米 三温糖	はなはなせんべい ロアンヌ/牛乳
13	火	バターロール チャーシュー麺 野菜スティック	豚ひき肉	玉葱,人参,葱,胡瓜,コーン缶	バターロール, 中華めん,サラダ油,ごま油, マヨネーズ,片栗粉,三温糖	オレンジ プリン
14	水	米粉パン カレーシチュー アスパラのサラダ	豚肉,牛乳	わかめ,アスパラガス, 人参,玉葱,しめじ, コーン缶,キャベツ	米粉パン,マカロニ, バター,小麦粉,じゃがいも, 三温糖,サラダ油	ソーセージ ☆あじさいゼリー
15	木	ごはん 鮭の南蛮漬/中華スープ アシドミルク	生鮭,アシドミルク	玉葱,人参,胡瓜, えのきたけ,チンゲン菜	精白米,三温糖,ごま油, 小麦粉,片栗粉,揚げ油	まんまるソフトせん 源氏パイ/ アップルキャロットジュース
16	金	エビピラフ トマトとモロヘイヤの卵スープ スパゲティサラダ	むきえび,ツナ油煮, 卵,豆腐	玉葱,人参,しめじ,コーン缶, トマト,モロヘイヤ,玉葱, キャベツ,胡瓜	バター,サラダ油,精白米, 片栗粉, マヨネーズ,スパサラ	菓子 (乳)パピコミニ (幼)パピコ
17	土	イチゴスペシャル ソーセージ/ヨーグルト/牛乳ブリック	ソーセージ, ヨーグルト,牛乳		イチゴスペシャル	ミニ野菜スティック/ クッピーラムネ
19	月	ごはん/さばのカレー醤油煮 かき卵汁/おかか和え	かつお節,さばのカレー醤油煮, けずり節,豆腐,卵	胡瓜,もやし,キャベツ, だし昆布,えのきたけ,人参,葱	精白米,片栗粉,三温糖	紫芋せんべい ソフトクリームヨーグルト
20	火	スナックスティック ラタトゥイユ風スパゲティ パイナップルサラダ	豚ひき肉	パイン,玉葱,にんにく,胡瓜, なす,ピーマン,トマト,キャベツ, トマトピューレー,しめじ	スナックスティック,小麦粉, スパゲティ,オリーブ油, バター,三温糖,サラダ油	きな粉ウエハース コーンフレーク
21	水	カニチャーハン わかめスープ 中華サラダ	かに風味かまぼこ	玉葱,葱,コーン缶,しめじ, わかめ,えのきたけ, もやし,人参,胡瓜	サラダ油,精白米, 三温糖,ごま油,白すりごま	アンパンマンソフトせんべい ☆とうもろこしの塩ゆで
22	木	ごはん ヒレカツ/キャベツ 味噌汁	けずり節, 豚ヒレ肉,卵	だし昆布,しめじ,わかめ, キャベツ,玉葱	精白米,花ふ,揚げ油, 小麦粉,パン粉	おこめせん ミニクーリッシュぶどう
23	金	ツナそぼろ丼 豆腐とわかめの吸い物 きゅうりとみかんの酢の物	ツナ油煮, けずり節,豆腐,かまぼこ	コーン缶,グリーンピース缶,生姜, だし昆布,わかめ,えのきたけ, 胡瓜,わかめ,みかん缶	サラダ油,三温糖, 白いりごま,精白米	さくっとあられ ミニミレービスケット/ジョア
24	土	ファールサンド ソーセージ/ヨーグルト/牛乳ブリック	ソーセージ, ヨーグルト,牛乳		ファールサンド	こめぼんばー/ サラダおかき
26	月	ドライカレー 玉ねぎドレッシングサラダ パイナップル	鶏ささみ, 豚ひき肉,卵	にんにく,トマト缶, もやし,胡瓜,人参,玉葱, パイナップル	バター,サラダ油,精白米, 三温糖,ごま油	鉄塩せん アンパンマンぶくじゃが
27	火	黒パン 冷やし中華そば コーンサラダ	卵,ロースハム	もやし,コーン缶,キャベツ, 人参,胡瓜,みかん缶	黒パン,三温糖, サラダ油,中華めん,ごま油	ふわふわチップ人参味 (乳)おから入り揚げあられ/牛乳 (幼)きらすあげ/牛乳
28	水	米粉パン/チキンナゲット コンソメスープ/マカロニサラダ	チキンナゲット, ツナ油煮	キャベツ,胡瓜, 玉葱,人参,キャベツ	米粉パン,サラダ油,マカロニ, 揚げ油,マヨネーズ	ビスコ アンパンマンキャラメルコーン/牛乳
29	木	他人丼 塩昆布和え/オレンジ	豚肉,かまぼこ,けずり節,卵	玉葱,人参,干しいたけ,だし昆布, キャベツ,胡瓜,汐吹昆布	三温糖,精白米	卵ボーロ ☆抹茶豆乳かん
30	金	ごはん 魚のさっぱり煮 夏野菜の味噌汁/ゆかりあえ	けずり節,かじき	キャベツ,胡瓜,もやし, だし昆布,なす,生姜, かぼちゃ,オクラ,玉葱	精白米,三温糖	菓子 シューアイス

* 材料の入荷により献立を変更することがあります * ☆マークは手作りおやつの日です/○マークは給食のサンプル展示の日です/*マークは年長のみ提供です/(乳)…乳児(幼)…幼児です
* 5月1日(月)に使用した食材の産地です (献立:ごはん,鮭の塩焼き,味噌汁,切干大根のサラダ,とうぶつえんゼリー)

食材	玉ねぎ	人参	胡瓜	切干大根	しめじ
産地	北海道	北海道・徳島	愛知	宮崎	長野





おいしく食べるための むし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

【むし歯を作らない食べ方】

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。

①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する

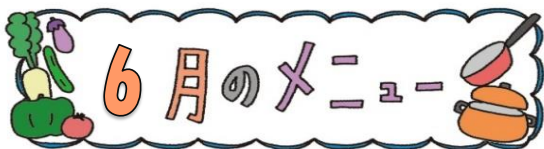
②神経の伝達を助ける

③筋肉を収縮する

④心臓の鼓動を一定に保つ

⑤止血する

など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



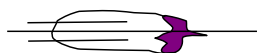
☆ なすのはさみ煮 ☆

◀ 材料 4人分 ▶

• なす(Lサイズ)	4本	• 三温糖	大さじ2
• 豚挽肉	200g	• みりん	大さじ2
• 葱	1本	• 醤油	大さじ3.5
• 生姜	1かけ	• 酒	大さじ1
• 醤油	小さじ1.5	• 水	500cc
• 塩	少々		

◀ 作り方 ▶

- ① なすは縦半分になり、離れないように切り目を入れ、水につけてあくを抜く



- ② ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす

- ③ ボールに挽肉、ねぎ、しょうが、しょうゆ、塩を入れてよく練り合わせる

- ④ なすの水気を十分にふきとり、切り込みの間に③の材料をはさむ



- ⑤ ⑤釜にしょうゆ、さとう、酒、水を合わせて沸騰してきたら、④のなすを入れ、肉に火が通るまで落とし蓋をして煮込む

6/12 (月)
サンプル展示メニューです!

