



6月のこんだて



令和 3年 6月 1日 枚田みのり保育園

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ご飯・お豆腐ナゲット・ブロッコリーのサラダ・レタススープ ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ ブロッコリー 人参 キャベツ マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ レタス ぶなしめじ 牛乳・ブルーベリーケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ブルーベリージャム	ご飯・鮭のピザ風焼・小松菜と玉ねぎのソテー・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ さけ 青ピーマン プロセスチーズ 人参 トマトケチャップ 玉ねぎ ☆ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ ☆ たまねぎ にんじん じゃがいも ほうれん草 牛乳・いちごのムース ☆ 普通牛乳 ☆ 牛乳 いちごジャム 寒天	親子丼・きゃべつとじゃこの和え物 みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ キャベツ しらす干し もやし にんじん こまつな ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ わかめ 牛乳・チーズクラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 バルメザンチーズ	ご飯・青菜しゅうまい・ひじきサラダ すまし汁(えのき・わかめ) ☆ 精白米 ☆ こまつな ぶたひき肉 おろししょうが 薄力粉 ☆ にんじん きゅうり 乾ひじき マヨネーズ ☆ えのきたけ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 切干しだいこん わかめ 牛乳・バナナ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆小魚 ごま	牛丼・おかか和え みそ汁(豆腐・小松菜) ☆ 精白米 ☆ たまねぎ にんじん 牛肉 青ねぎ ☆ かつお節 キャベツ もやし にんじん ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ 牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
わかめごはん・ホキのカレー天ぷら きゃべつと小松菜の和え物・みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 わかめ ☆ ホキ 薄力粉 カレー粉 ☆ きゃべつ 小松菜 もやし にんじん ☆ 人参 玉ねぎ じゃがいも 青ネギ お茶・フルーツヨーグルト ☆ お茶 ☆ ヨーグルト パイン缶 みかん缶 バナナ りん	ご飯・春雨の中華炒め・煮卵 中華レタススープ ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ 青ピーマン キャベツ 人参 ぶたひき肉 玉ねぎ ☆ 鶏卵 ☆ にんじん たまねぎ レタス ぶなしめじ 牛乳・おからクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ おから 薄力粉 有塩バター	ご飯・鮭の照りマヨ焼き きゃべつとアスパラのソテー・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鮭 マヨネーズ ☆ キャベツ アスパラ にんじん 玉ねぎ ☆ にんじん 玉ねぎ 小松菜 切干大根 牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	ご飯・オムレツ風(アスパラ・トマト) ブロッコリーとひじきの炒め物・カレースープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 人参 トマト アスパラガス たまねぎ トマトケチャップ ☆ ブロッコリー ひじき ごま 人参 玉ねぎ ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ 牛乳・大芋いも ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも いりごま	ご飯・夏野菜マーボー豆腐 バイクドじゃが・中華スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 青ピーマン ぶたひき肉 トマト たまねぎ にんじん なす ☆ じゃがいも あおき ☆ にんじん たまねぎ こまつな 生しいたけ 牛乳・オレンジ・きな粉マカロニ ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆きなこ マカロニ	焼きそば・さつまいもの甘煮 わかめスープ ☆ 精白米 ☆ 中華めん ぶたかた にんじん たまねぎ りょくとうもやし キャベツ 削り節 ☆ さつまいも ☆ 乾わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 牛乳・ゆかりおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 ゆかり
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
ご飯・ホキのオリーブ焼き 切干大根のサラダ・野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ホキ ごま ☆ 切干大根 まぐろ油漬缶 マヨネーズ にんじん きゅうり ☆ 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも 牛乳 牛乳・りんご・カレースナック ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆お麩 カレー粉	ご飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 人参 たまねぎ さやいんげん ☆ ブロッコリー かつお節 キャベツ にんじん ☆ えのきたけ ぶなしめじ 小松菜 にんじん たまねぎ 牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 無塩バター レモン果汁	ひじきごはん・冷やしうどん 高野豆腐の卵とじ・バナナ ☆ 精白米 乾ひじき にんじん ぶなしめじ ☆ うどん まぐろ油漬缶詰 きゅうり にんじん めんつゆ マヨネーズ ☆ 凍り豆腐 鶏卵 人参 たまねぎ さやいんげん ☆ バナナ ヤクルト・蒸しパン(苺) ☆ ヤクルト ☆ ホットケーキミックス いちごジャム	ご飯・鯖の味噌煮・おから炒り煮 すまし汁(切干大根・小松菜) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ おから にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく さといも ☆ 切干し大根 小松菜 人参 たまねぎ 生揚げ 牛乳・オレンジ・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆チーズ	ご飯・鶏肉のから揚げ きゅうりの酢の物・わかめスープ ☆ 精白米 ☆ おろししょうが 片栗粉 鶏もも ☆ きゅうり キャベツ もやし まぐろ缶詰 ☆ わかめ 人参 たまねぎ 木綿豆腐 切干大根 牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース パイン缶 みかん缶詰 寒天	ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃが みそ汁(きゃべつ・油揚げ) ☆ 精白米 まぐろ缶詰 ひじき にんじん ☆ 牛かた 人参 たまねぎ じゃがいも ☆ キャベツ 油揚げ にんじん たまねぎ 牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ピュアココア ホットケーキミックス



色づき始めたアジサイに梅雨の訪れを感じる季節になりました。じめじめした蒸し暑い日が続きますね。今月はおやつに色鮮やかなあじさいゼリーを提供予定です。先月は、新型コロナウイルス発生により休園となりご迷惑をおかけしました。給食室も感染予防に努めていきます。



21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
ご飯・カレイの野菜あんかけ かぼちゃ煮・もやしスープ・納豆 ☆ 精白米 ☆ まがれい 青ピーマン にんじん たまねぎ ☆ かぼちゃ ☆ もやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう	夏野菜カレー・もやしのゴマ酢和え ゆで卵・福神漬 ☆ 精白米 ☆ 牛肉 人参 たまねぎ かぼちゃ なす トマト 青ピーマン カレールウ ☆ もやし キャベツ いらごま にんじん ☆ 鶏卵 ☆福神漬	ご飯・夏野菜と大豆のかきあげ じゃこピーマン・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 大豆 かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ☆ 青ピーマン しらす干し たまねぎ にんじん ☆ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 切干し大根 小松菜	ご飯・筑前煮・小松菜のごま和え みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ にんじん ゆでたけのこ だいこん 鶏もも ごぼう 生揚げ ☆ 小松菜 いらごま りょくとうもやし キャベツ にんじん	ご飯・ホキのマヨネーズ焼き・ひじき煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ ホキ マヨネーズ にんじん たまねぎ パセリ ☆ 乾ひじき 生揚げ にんじん さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ こまつな 切干しだいこん	中華丼・キャベツのゆかり和え すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶた肉 たけのこ はくさい たまねぎ にんじん ごま油 ☆ キャベツ りょくとうもやし ゆかり ☆ 乾わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐
牛乳・りんご・ポップコーン ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆ポップコーン	牛乳・きなこクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 薄力粉 無塩バター	牛乳・バナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス	牛乳・お麩スナック・バナナ ☆ 普通牛乳 ☆ お麩 ☆バナナ	牛乳・オレンジゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー

28(月)	29(火)	30(水)
ご飯・酢豚・小松菜ともやしのナムル わかめスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたかた にんじん たまねぎ 青ピーマン ゆでたけのこ トマトケチャップ 片栗粉 ☆ こまつな りょくとうもやし ごま キャベツ ☆ わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐	ご飯・ぎせいどうふ・五目きんぴら みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏卵 ひじき 人参 たまねぎ 青ねぎ ☆ にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ 大根 ごま ごま油 ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれん草	ご飯・鯖のごま焼き・さつまいものサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ さつまいも にんじん きゅうり マヨネーズ まぐろ油漬缶詰 ☆ 人参 たまねぎ 木綿豆腐 鶏卵 ほうれん草
牛乳・豆乳わらびもち ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉	牛乳・あじさいゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 寒天 ぶどうジュース	牛乳・じゃこチーズトースト ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン あおさ マヨネーズ プロセスチーズ

噛む習慣

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べましょう。



むし歯を予防する

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯はむし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯を作るためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけましょう。

