

18	水	昼食 ご飯 生揚げの野菜あんかけ 切干大根のバリバリサラダ フルーツ 午後おやつ お好み焼き 牛乳	米 砂糖、片栗粉、ごま油 マヨネーズ、すりごま 小麦粉	生揚げ、豚肉 ハム、ひじき 卵、ハム、あおのり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり、人参、切干大根 フルーツ キャベツ、コーン、葉ねぎ	しょうゆ めんつゆ、コンソメ お好み焼きソース
19	木	昼食 ご飯 あじの南蛮漬け じゃがいものみそ汁 フルーツ 午後おやつ クラッカーサンド 牛乳	米 砂糖、小麦粉、油 じゃがいも クラッカー、いちごジャム	あじ わかめ、豆腐、みそ、いりこ スライスチーズ、ハム 牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ きゅうり	酢、しょうゆ、塩
20	金	昼食 ご飯 ハッシュドビーフ 小松菜のおひたし フルーツ 午後おやつ じゃこトースト 牛乳	米 油、砂糖 食パン、マヨネーズ	牛肉、 かつお節、しらす干し 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース 小松菜、人参 フルーツ パセリ	ハヤシルー、ウスターソース、塩、コンソメ しょうゆ
21	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)				
23	月	昼食 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え フルーツ 午後おやつ おふラスク 牛乳	米 油、ごま油 麩、バター、砂糖	豚肉 焼きのり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
24	火	昼食 ご飯 ひじきのつくね焼き 中華サラダ むらくもスープ フルーツ 午後おやつ 黒糖蒸しパン 牛乳	米 パン粉、砂糖 じゃがいも、ごま油、砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス、油、黒砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき ハム、わかめ 卵 牛乳、スキムミルク 牛乳	人参、玉ねぎ、しいたけ、生姜 トマト、きゅうり 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 酢、しょうゆ コンソメ、塩
25	水	昼食 ご飯 チキンカレー 小松菜のチーズ和え フルーツ 午後おやつ シュークリーム 牛乳	じゃがいも、米、油 すりごま、ごま油	鶏肉、スキムミルク サラダチーズ、しらす干し 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜 フルーツ	カレールー、コンソメ しょうゆ
26	木	昼食 ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ 午後のおやつ バナナヨーグルト いりこ	米 ごま、油、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、あいびき肉、みそ、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ ヨーグルト、スキムミルク いりこ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ バナナ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
27	金	昼食 ご飯 白身魚の磯辺揚げ 豚肉と小松菜の中華スープ フルーツ 午後おやつ とうもろこし 牛乳	米 小麦粉、油 ごま	白身魚、あおのり 豚肉 牛乳	小松菜、エリンギ、えのきたけ、人参、葉ねぎ フルーツ とうもろこし	塩 みりん、中華だし 塩
28	土	昼食 ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ 午後おやつ お菓子 牛乳	スパゲティ、バター	ベーコン、ツナ、ひじき わかめ 牛乳	しめじ、人参、ごぼう、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	めんつゆ コンソメ、塩
30	月	昼食 ご飯 肉豆腐 ツナサラダ フルーツ 午後おやつ サクサクメロンパン 牛乳	米 砂糖、油 ごま バター、グラニュー糖、砂糖、ホットケーキミックス	焼き豆腐、牛肉、 ツナ 牛乳、卵 牛乳	玉ねぎ、人参、えのきたけ、葉ねぎ キャベツ、人参、小松菜、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

○の日は幼児はスプーンを持って来て下さい。

6月4日は虫歯予防デー 歯にいいこと!!

- ◎ カルシウム・ビタミンA・ビタミンCを多く含む物を食べよう
→ 海藻、乳製品、卵、ほうれん草、キャベツなど
- ◎ よく噛んで食べよう
→ 噛むことで唾液が分泌され虫歯予防効果があります
- ◎ 口呼吸をしない
→ 口呼吸は唾液を減らし、虫歯のリスクを高めます。
しっかり噛んで口の周りの筋肉を鍛えよう

6月の食育活動

- 4日 枝豆を出してみよう…たんぼ組
- 11日 小松菜はがし…たんぼ組
おにぎり作り…幼児組
- 12日 チンゲン菜はがし…ひまわり組
- 17日 肉じゃが作り…ゆり組
- 18日 キャベツはがし…すみれ組
- 19日 クラッカーサンド作り…幼児組
- 27日 とうもろこしの皮むき…すみれ組



給食レシピ (桜エビのオムレツ)



歯にいい
レシピです♪

＜材料＞大人2、子ども2人分

- ・卵…4個
- ・ほうれん草…1束
- ・桜エビ…10g
- ・人参…40g
- ・玉ねぎ…50g
- ・じゃがいも…50g
- ・牛乳…75cc
- ・コンソメ…5g
- ・ベビーチーズ…2個
- ・油…大1
- ・ケチャップ…適量

◎ フライパンで焼く場合も工程は同じです。途中裏返して両面焼いてください。

＜作り方＞

- ① ほうれん草は2センチ幅切り、人参とじゃがいもは千切り、玉ねぎは薄切り、ベビーチーズは5mm角に切ります。
- ② 鍋に油をひき、人参、玉ねぎ、じゃがいもを炒め、しんなりしてきたらほうれん草、チーズを加えコンソメで味付けします。
- ③ ボールに卵をわりほぐしておき、牛乳と炒めた具を入れ混ぜ合わせます。
- ④ 耐熱容器に移しオーブンで180℃20分焼いてケチャップをかけて完成です。