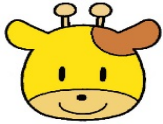
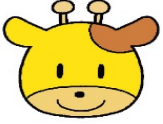


6月献立



2018年度6月予定献立表
ひまわり第2保育園

＊献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
きりん組公開給食のお知らせ  6月20日（水） 11：00～13：00 				ごはん 小アジの唐揚げ 煮豆 ほうれん草のナムル 味噌汁	きゃべつとしらすの スパゲティー すまし汁
				1	2
				するめおにぎり・昆布・お茶	レーズンパン・果物・お茶
ごはん 厚揚げの梅マヨ焼き 人参の煮物 キャベツのおかか和え オニオンスープ	ごはん 豚肉と新玉の甘酢炒め じゃが芋のグリル焼き 中華風スープ	お弁当の日 	ごはん 高野豆腐の五目煮 ニラともやしのナムル 味噌汁	ごはん 魚のすり身納豆焼き 人参とこんにゃくの煮物 モロッコののり和え すまし汁	（公開保育） そばろごはん 味噌汁
4	5	6	7	8	9
空豆おにぎり・するめ・お茶	きな粉団子・昆布・牛乳	豆乳くず餅・するめ・お茶	昆布おにぎり・いりこ・お茶	ごぼうの唐揚げ・昆布・お茶	のりおにぎり・果物・お茶
ごはん 豚肉の生姜焼き きゃべつの梅和え 味噌汁	ごはん 高野豆腐とあらめの煮物 納豆サラダ すまし汁	ごはん 飛び魚のつみれ揚げ モロッコ豆の煮物 きゅうりのごま和え 味噌汁	ごはん 厚揚げの中華炒め 酢の物 すまし汁	ごはん 焼き魚 干し大根の煮物 モロッコ豆のごま和え 味噌汁	梅じゃこごはん 豚汁
11	12	13	14	15	16
あらめおにぎり・いりこ・お茶	磯辺じゃが餅・昆布・牛乳	五平餅・するめ・お茶	パン・いりこ・お茶	笹巻・昆布・お茶	スティックパン・果物・お茶
ごはん がんもの煮物 刻み昆布の炒め物 モロッコ豆のソテー 味噌汁	ごはん 肉じゃが 干し大根の中華風サラダ すまし汁	（きりん組公開給食） ごはん 高野豆腐の麻婆豆腐 ビーフンサラダ 味噌汁	ごはん 魚の梅しそ揚げ 昆布の煮物 モロッコ豆の おかか和え すまし汁	ごはん しゅうまい じゃが芋の煮物 トマト 味噌汁	牛肉しぐれ煮ごはん 味噌汁
18	19	20	21	22	23
お好み焼き・するめ・牛乳	青のりじゃこおにぎり・いりこ お茶	マカロニきな粉・昆布・お茶	南瓜あん団子・するめ・お茶	かっぱ巻き・いりこ・お茶	玄米小丸パン・果物・お茶
ごはん 真いかの煮物 あらめの煮物 青菜のおひたし 味噌汁	ごはん がんもの甘酢炒め にらともやしのおひたし すまし汁	ごはん 肉団子の真珠蒸し 大豆とトマトのサラダ 味噌汁	梅じゃこごはん 魚の香味焼き ばんさんすー すまし汁	ごはん ポークビーンズ 梅サラダ 味噌汁	鮭と青菜のごはん 味噌汁
25	26	27	28	29	30
南瓜ケーキ・昆布・お茶	大豆いりこ・果物・牛乳	干し大根おにぎり・するめ・お茶	南瓜ぜんざい・いりこ・お茶	焼きおにぎり・昆布・お茶	ロールパン・果物・お茶

6月4日はゴロ合わせで虫歯予防デーです。食事をおいしく食べるには虫歯のない歯が大切ですね。虫歯の予防の一つによく噛んで唾液を出すことがあります。今回は噛む事の大切さについてお話ししたいと思います。

よく噛むとどうしていいの？

- ①食べ物のおいしさを感じます。
- ②消化を助けます
- ③唾液によるホルモンが頭の働きをよくします
- ④歯やあごの骨を育てます
- ⑤口の中のばい菌を抑制してくれます



加工食品に注意！

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは味が濃く、アミノ酸などのうまみ調味料が添加されているので、噛まなくても味が広がります。このような加工食品に慣れてしまうと、噛まなくなったり、濃い味のことを好んだり、野菜などが食べにくくなります。乳幼児期は食の土台をつくる大切な時期です。加工食品はできるだけ避け、薄味に気を付けてあげましょう。

～かみかみレシピ～

切り干し大根のナムル

- （4人分）

切り干し大根

20g

人参

1/6本

きゅうり

1/3本

ほうれん草

1～2本

酢

小さじ4

しょうゆ

小さじ2

ごま油

小さじ2

砂糖

小さじ2
- ①切り干し大根は水で戻して茹でる。

②人参、きゅうりは千切りに切る。

人参は茹でる。

③ほうれん草は湯がいて食べやすい大きさに切る

④調味料を合わせ、野菜と和える。
- ### ごぼうの唐揚げ
- ごぼう

1本

しょうゆ

大さじ1

酒

大さじ1

片栗粉

揚げ油

①ごぼうを洗い、5センチくらいに切って水につける（太い場合は縦に半分か1/4に切る）

②ごぼうを茹で、しょうゆと酒に浸ける。

③片栗粉をつけて揚げる。