

6月の献立

平成29年6月発行

有福保育園



唾液で虫歯予防！？



虫歯をつくらないためには、毎日ていねいに歯みがきをする事が大切ですが、実は、唾液も虫歯予防に役立ちます。

唾液には、口の中に残っている食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。唾液の分泌を増やすには、歯ごたえのある食べ物をよくかむことです。

おやつには、砂糖を使った甘いお菓子より、歯ごたえのある食べ物を選びましょう。



5日(月)		6日(火)音楽指導	7日(水)クッキング	8日(木)プール教室	9日(金)	10日(土)
おやつ	牛飯 (米、牛肉、人参、ごぼう、醤油、いんげん、砂糖) かぼちゃの味噌汁 (かぼちゃ、えのき、人参、玉葱、昆布、葱、味噌) 果物	ご飯 豚肉の天ぷら (豚肉、天ぷら粉、にんにく、油、生姜、醤油、ごま) 納豆和え (納豆、ほうれん草、人参、しめじ、海苔、かつお節、醤油) ごぼうの味噌汁 (ごぼう、人参、玉葱、葱、油揚げ、昆布、味噌) 果物	ご飯 魚の西京焼き (魚、味噌、酒、ごま、醤油、みりん、砂糖) マカロニサラダ (マカロニ、人参、きゅうり、塩、マヨネーズ、コーン缶、こしょう) きのこのすまし汁 (えのき、しめじ、人参、玉葱、葱、昆布、醤油、塩)	ハヤシライス (米、牛肉、油、じゃが芋、人参、玉葱、ハヤシライスルー) コンソメスープ (あさり缶、人参、玉葱、コーン缶、コンソメ、葱、醤油) 果物	ご飯 鮭のクリームソース (鮭、ブロッコリー、生姜、牛乳、片栗粉、マッシュルーム、バター、中華だし、塩、こしょう、油) ごま酢和え (もやし、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢) 玉葱と油揚げの味噌汁 (玉葱、油揚げ、人参、葱、なす、昆布、味噌)	チキンライス (米、鶏肉、人参、玉葱、塩、こしょう、グリーンピース、コンソメ、ケチャップ) キャベツスープ (キャベツ、人参、玉葱、葱、中華だし) 果物
	お菓子 牛乳	クレープ 牛乳 (小麦粉、卵、牛乳、きゅうり、ハム、チーズ、マヨネーズ)	芋もち春巻き 牛乳 (じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、油、春巻きの皮)	フルーチェ ウエハース	サターアランダギー 牛乳 (小麦粉、卵、ふくらし粉、三温糖、油)	お菓子 牛乳
12日(月)習字教室		13日(火)	14日(水)総合避難訓練	15日(木)プール教室	16日(金)	17日(土)
おやつ	わかめご飯 肉うどん (牛肉、うどん、玉葱、人参、油揚げ、葱、昆布、醤油、みりん、塩、油) ひじきの煮物 (ひじき、人参、こんにゃく、砂糖、油揚げ、グリーンピース、醤油) 果物	シイラ丼 (米、シイラ、にんにく、生姜、片栗粉、油、砂糖、醤油、人参、ほうれん草) 切干大根サラダ (切干大根、人参、ベーコン、きゅうり、コーン缶、醤油、マヨネーズ) 麴の味噌汁 (麴、玉葱、人参、なす、葱、昆布、味噌)	ご飯 ポークチャップ (豚肉、にんにく、生姜、トマト缶、ケチャップ、砂糖、ソース) キャベツの梅おかか和え (キャベツ、きゅうり、梅干し、かつお節、醤油) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉葱、人参、わかめ、葱、昆布、醤油、塩) 果物	ご飯 なすと肉団子の味噌いため (なす、玉葱、豚ひき肉、卵、パン粉、油、味噌、みりん) パンサンスー (春雨、人参、きゅうり、ハム、ごま、砂糖、油、酢、醤油) 具だくさんスープ (じゃが芋、ベーコン、人参、玉葱、しめじ、中華だし、醤油)	ご飯 鶏肉の照り焼き (鶏肉、みりん、醤油、酒) ポパイサラダ (ほうれん草、人参、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう) さつま芋の味噌汁 (さつま芋、玉葱、人参、わかめ、葱、昆布、味噌) 果物	中華丼 (米、豚肉、干し椎茸、筍、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、にんにく、塩、片栗粉、生姜、ごま油、鶏がらだし) わかめすまし汁 (わかめ、玉葱、人参、えのき、葱、昆布、醤油、塩) 果物
	ヨーグルト お菓子	チーズケーキ 牛乳 (小麦粉、ふくらし粉、バター、卵、クリームチーズ、生クリーム)	ありふくつこまんじゅう 牛乳 (小麦粉、黒砂糖、あんこ、酒、ふくらし粉)	あじさいゼリー (ヨーグルト、ぶどうジュース、寒天、砂糖、クラッカー)	みたらし団子 牛乳 (豆腐、白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉)	パン 牛乳
19日(月)巡回指導		20日(火)	21日(水)水遊びをはじめる会	22日(木)プール教室	23日(金)	24日(土)保育参観日
おやつ	ご飯 ゆで豚 (豚肉、にんにく、生姜、ごま、キャベツ、トマト、酢、きゅうり、醤油、みりん、ごま油) きんぴらごぼう (ごぼう、人参、こんにゃく、ごま、ごま油、砂糖、醤油) 豆腐の味噌汁 (豆腐、玉葱、人参、わかめ、葱、昆布、味噌) 果物	ご飯 豆腐のてまり揚げ (魚すり身、豆腐、葱、ごぼう、人参、えび、玉葱、片栗粉、油) マカロニサラダ (マカロニ、人参、きゅうり、塩、マヨネーズ、コーン缶、こしょう) キャベツとえのきのすまし汁 (キャベツ、えのき、玉葱、人参、油揚げ、昆布、醤油、塩) 果物	ご飯 鶏肉マーメレード煮 (鶏肉、にんにく、酒、醤油、マーメレード、ブロッコリー) 海藻サラダ (わかめ、きゅうり、えび、人参、かにかま、酢、砂糖、塩) かに豆腐汁 (かにかま、豆腐、玉葱、葱、中華だし、醤油)	ご飯 スコップコロッケ (じゃが芋、人参、玉葱、塩、合いびき肉、こしょう、パン粉、油、ソース) 菜果サラダ (キャベツ、きゅうり、みかん缶、油、酢、塩、こしょう) かき玉汁 (卵、玉葱、人参、ほうれん草、葱、昆布、味噌)	ご飯 魚のカレーフリッター (魚、小麦粉、カレー粉、塩、こしょう、スキムミルク、油) 南瓜サラダ (南瓜、きゅうり、ハム、レーズン、チーズ、マヨネーズ、醤油) 南瓜の味噌ポタージュ (南瓜、玉葱、味噌、スキムミルク、塩、こしょう) 果物	豚丼 (米、豚肉、生姜、にんにく、片栗粉、油、砂糖、醤油、キャベツ) ほうれん草ごま和え (ほうれん草、人参、しめじ、ごま、醤油) もやしの味噌汁 (もやし、人参、玉葱、麴、油揚げ、葱、昆布、味噌) 果物
	大豆といりこのアーモンド和え (大豆、いりこ、片栗粉、醤油、砂糖、アーモンド、油) 牛乳	ココア入り牛乳もち (牛乳、ココア、片栗粉、きな粉、砂糖、塩)	白玉三色かけ (白玉粉、あんこ、アイス、いちごスライス)	クッキー (小麦粉、卵、砂糖、マーガリン) 牛乳	コーンピザ 牛乳 (ピザシート、コーン缶、チーズ)	お菓子
26日(月)		27日(火)ワークショップ	28日(水)	29日(木)プール教室	30日(金)	食中毒に注意！！
おやつ	ロールパン クリームスパゲティ (スパゲティ、ベーコン、しめじ、玉葱、ピーマン、コンソメ、塩、マーガリン、牛乳、油、小麦粉) 夏みかんサラダ (夏みかん缶、きゅうり、レーズン、油、酢、塩、こしょう) トマトスープ (トマト、玉葱、葱、卵、コンソメ、塩、こしょう) 果物	ご飯 魚の香草焼き (魚、塩、にんにく、パン粉、オリーブ油、パセリ、粉チーズ) キャベツサラダ (キャベツ、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ、醤油) 小松菜味噌汁 (小松菜、人参、玉葱、しめじ、昆布、味噌)	ご飯 豆腐のミートグラタン (豆腐、合いびき肉、玉葱、人参、ケチャップ、トマト缶、コンソメ、チーズ、油) じゃが芋そぼろ煮 (じゃが芋、鶏ひき肉、砂糖、醤油) 春雨スープ (春雨、玉葱、しめじ、わかめ、人参、中華だし、塩、こしょう) 果物	ご飯 いり鶏 (鶏肉、人参、筍、干し椎茸、じゃが芋、れんこん、ごぼう、油、砂糖、醤油) 小松菜コーン和え (小松菜、人参、コーン缶、醤油) えのきの味噌汁 (えのき、玉葱、人参、昆布、葱、味噌)	ご飯 豚肉味噌だれつけ焼き (豚肉、塩、酒、味噌、ごま、砂糖、油) 五目豆 (大豆、人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、油揚げ、砂糖、醤油) そうめん汁 (そうめん、玉葱、葱、人参、昆布、塩、醤油)	
	おにぎり (米、塩っぱ) チーズ	ごまトースト 牛乳 (食パン、ごま、グラニュー糖、マーガリン)	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 (かぼちゃ、ミックス粉、牛乳)	豆乳小豆アイス ウエハース (豆乳、ゆで小豆缶、生クリーム、砂糖)	ホットドッグ 牛乳 (ロールパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ)	

◆3歳児未満のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります。

◆行事・材料の都合のより献立を一部変更することがあります。