



6月献立表



平成29年6月発行
長沢保育園

ゆっくりと食べよう

お腹が空いていると特に、口いっぱいにはおぼり、急いで食べてしまいがちですが、食事はゆっくりと取ることが基本です。満腹感を覚える前にたくさん食べると食べすぎにつながり、咀嚼が不十分だと唾液の分泌量が少なくなり、消化不良を起こしやすくなります。食事は一緒に食べる人との会話を楽しみながら、よく噛んで味わいましょう。

「いただきます ごちそうさま」参照

1日(木)	2日(金)	3日(土) 参観日
ごはん 魚の西京焼き アジ、味噌、砂糖、酒、みりん、醤油、ブロッコリー きゃべつ和え物 きゃべつ、人参、白菜、醤油 玉葱のすまし汁 玉葱、人参、しめじ、豆腐、いりこ、塩、醤油 チーズ蒸しパン 牛乳 チーズ、牛乳、蒸しパンミックス粉	たらこスパゲティ たらこ、スパゲティ、玉葱、大葉、マーガリン、刻み海苔、油、塩 野菜サラダ きゃべつ、きゅうり、人参、みかん、酢、砂糖、醤油 ポテトスープ じゃが芋、人参、玉葱、コーン缶、えのき、塩、コンソメ バナナ ひじきご飯 ひじき、米、鶏肉、ごぼう、人参、薄口醤油	わかめごはん 米、わかめふりかけ 鶏肉のマーマレード煮 鶏肉、にんにく、酒、醤油、マーマレード、砂糖、ブロッコリー きゃべつ漬け きゃべつ、きゅうり、塩、醤油 味噌汁 カットわかめ、お豆腐、玉葱、いりこ、味噌 菓子 牛乳

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
肉うどん うどん、牛肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、油、酒、醤油、みりん、塩、いりこ じゃが芋の煮物 じゃが芋、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、油 即席漬け きゃべつ、きゅうり、人参、塩、醤油 りんご 菜飯おにぎり チーズ 米、押し麦、菜飯ふりかけ	ごはん 魚の南蛮漬け アジ、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、醤油、片栗粉、油 五目豆 味付け大豆、ごぼう、人参、こんにゃく、刻み昆布、砂糖、醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、葱、しめじ、いりこ、味噌 あじさいゼリー ヨーグルト、砂糖、寒天、ぶどうジュース、メロン、ウエハース	ごはん 厚揚げのみそ炒め 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、椎茸、ピーマン、油、酒、醤油、砂糖、味噌 甘酢和え もやし、きゃべつ、人参、酢、砂糖、醤油 わかめのすまし汁 わかめ、えのき、玉葱、いりこ、塩、醤油 ジャムサンド 牛乳 いちごジャム、食パン	ごはん 魚の塩焼き アジ、塩、ブロッコリー さんぴらごぼう ごぼう、人参、さつま揚げ、しらたき、砂糖、醤油、ごま油、ごま 豚汁 豚肉、人参、さつま芋、こんにゃく、白菜、豆腐、大根、油、いりこ、味噌 オレンジ 枝豆団子 牛乳 枝豆、白玉粉、きな粉、砂糖、塩 ぞう組(おにぎらず作り)	ごはん いりどり 鶏肉、じゃが芋、干し椎茸、筍水煮、れんこん、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、醤油、油、酒 ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、刻み海苔、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、しめじ、玉葱、葱、いりこ、味噌 芋ようかん 牛乳 さつま芋、寒天、砂糖、塩	炊き込みご飯 米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 油揚げの味噌汁 油揚げ、玉葱、さつま芋、えのき、わかめ、いりこ、味噌 オレンジ パン 牛乳

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ちゃんぽん 中華麺、豚肉、イカ、玉葱、かまぼこ、人参、きゃべつ、もやし、コーン缶、葱、にんにく、生姜、油、酒、いりこ、鶏がらスープ、醤油、塩 焼きししゃも ししゃも、ブロッコリー ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、かつお節、醤油 りんご 塩つぱおにぎり 米、押し麦、塩つぱ おやついりこ	ごはん 魚の梅煮 サバ、梅干し、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ 納豆和え 納豆、白菜、人参、もやし、刻み海苔、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、しめじ、わかめ、いりこ、味噌 フライドポテト 牛乳 じゃが芋、油、塩	ごはん 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、わかめ、ごま、酢、砂糖、醤油 切り干し大根の煮物 切り干し大根、人参、油、さつま揚げ、醤油、砂糖 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、わかめ、いりこ、味噌 アンパンマンホットケーキ ミックス粉、卵、牛乳、チョコチップ、シロップ、牛乳	ごはん 肉じゃが 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、しらたき、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、人参、醤油 なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、葱、いりこ、味噌 ココア入り牛乳もち ココア、牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉、塩	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、きゃべつ、ピーマン、味噌、小麦粉、醤油、バターソース ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、ごま、醤油 ふのすまし汁 お豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 じゃが芋ピザ 牛乳 じゃが芋、トマト、玉葱、ウインナー、コーン缶、ケチャップ、チーズ、片栗粉、スライスミルク	チキンライス 米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、油、酒、マーガリン、塩、コンソメ、ケチャップ オニオンスープ 玉葱、えのき、コーン缶、きゃべつ、塩、コンソメ バナナ パン 牛乳

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
冷麺 中華麺、きゅうり、トマト、焼き豚、ごま、すりごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらスープ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぷら粉、青海苔、油、ブロッコリー バナナ 枝豆おにぎり チーズ 枝豆、米、押し麦、塩	ごはん 魚のみそ煮 サバ、味噌、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ ひじき和え ひじき、人参、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、醤油 貝たくさん味噌汁 玉葱、人参、しめじ、白菜、さつま芋、えのき、葱、いりこ、味噌 ヨーグルト和え ヨーグルト、砂糖、みかん、黄桃、白桃、ハイン、バナナ、ビスコ	マーボー丼 米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、筍水煮、干し椎茸、葱、生姜、味噌、酒、油、醤油、にんにく、砂糖、片栗粉、鶏がらスープ、ごま油 きゅうりの中華和え きゅうり、塩昆布、ごま油 中華スープ 春雨、玉葱、人参、椎茸、チンゲン菜、鶏がらスープ、塩 オレンジ 焼きまんじゅう 牛乳 小麦粉、砂糖、牛乳、パーキングパウダー、白あん、卵	ごはん 豚肉のおろし和え 豚肉、大根、葱、酢、醤油、砂糖、トマト 白和え 豆腐、ほうれん草、人参、コーン缶、ひじき、すりごま、味噌、醤油、砂糖 小松菜のすまし汁 小松菜、玉葱、えのき、いりこ、塩、醤油 野菜チップス 牛乳 れんこん、ごぼう、塩、みりん、片栗粉、さつま芋、油、塩	魚の照り焼き丼 米、カツオ、酒、にんにく、生姜、砂糖、醤油、みりん、ほうれん草、人参、ごま、刻み海苔 さつま芋の煮物 さつま芋、人参、砂糖、醤油 かきたま汁 卵、玉葱、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油 キウイ りんごゼリー りんごジュース、白桃、黄桃、砂糖、寒天 ウエハース	エビピラフ エビ、米、玉葱、人参、パセリ、塩、コンソメ、油、酒、マーガリン トマトスープ トマト、きゃべつ、玉葱、コーン缶、塩、コンソメ りんご 菓子 牛乳

26日(月)	27日(火) 誕生会	28日(水)	29日(木)	30日(金)	お魚教室がありました
ロールパン 焼きそば 中華麺、イカ、豚肉、きゃべつ、もやし、玉葱、人参、ピーマン、油、酒、中濃ソース、ケチャップ、ウスターソース ブロッコリーの小魚和え ブロッコリー、人参、しらす干し、醤油 コンソメスープ コーン缶、玉葱、しめじ、パセリ、コンソメ、塩 オレンジ 六子寿司 味付け穴子、米、ごぼう、人参、昆布、かつお節、酢、砂糖、醤油、塩、刻み海苔	ごはん チキンカツ 鶏肉、にんにく、塩、天ぷら粉、パン粉、油、ブロッコリー パンサンスー 春雨、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 コンソメスープ きゃべつ、玉葱、えのき、じゃが芋、塩、コンソメ クリームあんみつ ブルーハワイ、寒天、砂糖、白桃、みかん、アイス、ウエハース	ごはん 豆腐のあんかけ 豆腐、豚ミンチ、人参、玉葱、えのき、昆布、かつお節、醤油、みりん、油、酒、片栗粉、ほうれん草 南瓜の煮物 南瓜、人参、グリーンピース、砂糖、醤油 ふの味噌汁 お豆腐、しめじ、玉葱、葱、いりこ、味噌 バナナケーキ 牛乳 バナナ、ミックス粉、卵、牛乳、砂糖、マーガリン、ヨーグルト	ごはん 魚の香草焼き アジ、塩、こしょう、にんにく、パセリ、パン粉、オリーブ油、粉チーズ、トマト ひじき煮 ひじき、人参、油揚げ、いんげん、砂糖、醤油、油 豆腐のすまし汁 豆腐、えのき、玉葱、なす、葱、いりこ、塩、醤油 パンブキシパイ 牛乳 パイ生地、南瓜、砂糖、生クリーム	カレーライス 米、押し麦、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、油、酒、醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、ハイン、レーズン、油、酢、塩、こしょう りんご メロンアイス メロン、牛乳、生クリーム、グラニュー糖、ビスコ	お魚教室がありました 5月30日にお魚教室がありました。市内のお寿司屋さんに来ていただいて魚の解体を見たり、触ったりしてみました。また、市役所の方から浜田でとれるお魚の話をお聞きしました。浜田のお魚を食べてくださいとお話をされました。

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります