



虫歯予防には、しっかりかんで、カルシウムをとりましょう！

	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	11日(月)	15日(金)	20日(水)	19日(火)	29日(金)	25日(月)
献立	御飯 お好み焼き(マヨドレ) ウインナーとじゃがいものバターしょうゆソテー 豆腐とえのきの味噌汁 果物(オレンジ)	パン(イエローロール) タンドリーチキン(皮付き) ピーマンとキャベツのじゃこ炒め 新じゃがとにんじんのポタージュ 普・粗・押;カルシウムウエハース ペ・管;ゼリー飲料りんご	御飯 さわらの塩焼き 大豆のひじき煮 さつまいものみそ汁 果物(バナナ)	炊き込みご飯 ほうれん草とツナの和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 普・粗;小魚ぼんせん押し;まんまるソフトせんべい ペ・管;ゼリー飲料りんご	御飯 豚肉のみそ焼き さつまいもスティック えのきと豆腐の中華スープ 果物(キウイ)	御飯 あじの蒲焼き にんじんときゅうりの中華風サラダ かぼちゃとわかめのみそ汁 果物(オレンジ)
材料	精白米 豚ももミンチ 食塩 キャベツ ねぎ 鶏卵 干し桜えび(無着色) かつお粉 薄力粉 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 山芋パウダー いか天入り天かす お好みソース 日清 マヨドレ 糸花鰹 あおのり ウインナー(卵不使用) じゃがいも 有塩バター こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) えのきたけ カットわかめ オレンジ	NEGイエロー 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 干し桜えび 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが 冷凍コーン キャベツ ピーマン ちりめんじゃこ サラダ油 日本酒 こいくちしょうゆ じゃがいも たまねぎ にんじん 味の素KKコンソメ 水 牛乳 食塩 有塩バター バナラウエハース ゼリー飲料りんご	精白米 さわら 食塩 きゅうり ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ だし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし さつまいも キャベツ ねぎ バナナ	精白米 干しいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩 ほうれんそう にんじん ツナ缶 いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ 小魚ぼんせん まんまるソフトせんべい ゼリー飲料りんご	精白米 ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 日本酒 こいくちしょうゆ すりみそ さつまいも サラダ油 食塩 えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 水 キウイ(ゴールド)	精白米 あじ 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 水 キャベツ にんじん きゅうり ロースハム 食塩 穀物酢 上白糖 ごま油 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ カットわかめ かぼちゃ オレンジ

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	12日(火)	13日(水)	14日(木)	18日(月)
	27日(水)	28日(木)	22日(金)	26日(火)
献立	スパゲッティナポリタン 大根のツナ煮 きゃべつとコーンのコンソメスープ ヨーグルト(ストロベリー)	パン(ミニ黒糖) 鮭のムニエル(片栗粉) 紅白煮 たまねぎときゃべつのコンソメスープ 果物(キウイ)	御飯 新じゃがコロケ(パン粉、卵なし) 切り干し大根のサラダ 豆腐ときゃべつのみそ汁 普・粗・押;ミルクスティック ペ・管;ゼリー飲料ぶどう	御飯 ささみのフライ(パン粉、卵なし) ひじきのごま風味サラダ(マヨドレ) きゃべつと油揚げのみそ汁 ぶどうゼリー
材料	スパゲッティ ウインナー(卵不使用) たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう だいこん にんじん ツナ缶 味の素KKコンソメ 本みりん こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ 冷凍コーン ソフール(ストロベリー)	ミニ黒糖 アランティックサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター きゅうり じゃがいも にんじん かつお・昆布だし 三温糖 食塩 こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ キャベツ パセリ キウイ(ゴールド)	精白米 じゃがいも サラダ油 たまねぎ 豚ももミンチ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 トマトケチャップ 冷凍コーン 切り干し大根 きゅうり ロースハム にんじん ごま油 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) キャベツ ミルクスティック ゼリー飲料ぶどう	精白米 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク かぼちゃ れんこん ごぼう サラダ油 食塩 ひじき こいくちしょうゆ きゅうり 冷凍コーン 日清 マヨドレ ごま こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ キャベツ ぶどうジュース 上白糖 イナアガー

☆6月の給食で使っているカルシウムの多い食品☆
ヨーグルト、牛乳、じゃこ、ひじき、干し桜えび
大豆、豆腐、切り干し大根

食育の取組『見本食』

保育士が子どもたちと一緒に食べる給食です。

☆ 保育士と一緒に食べることで、子どもさんが苦手なものにもチャレンジするきっかけを作ります。

☆ 給食の味付けや食感を保護者様にお伝えします。

☆ ミキサーにかけてペーストにする前の形態を、保護者様に見て頂きます。



★地元のおやさい使っています！

(普賢寺ふれあいの駅より納品)

精白米 すりみそ
じゃがいも たまねぎ



お楽しみ給食
「虫歯予防デー」

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	378Kcal	タンパク質	15.6g	脂質	10.5g	カルシウム	121mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	137 μg
ビタミンB1	0.23mg	ビタミンB2	0.17mg	ビタミンC	34mg	食物繊維	3.5g	食塩相当量	2.2g		