

令和3年 6月

# 給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう  
あしきた・まちのこども園 ☺



日	曜	10時のおやつ	昼食					3時のおやつ
			主食(黄)		主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1	火	🍷 ピースぜんざい	麦飯	黒米五分づきご飯	スパニッシュオムレツ	ナポリタン	マイルドコーンスープ	🍷 一口スコーン
2	水	🍷 人参スティック	麦飯	五分づきご飯	肉豆腐	ブロッコリーのごまじょうゆ和え	玉ねぎのみそ汁	🍷 かぼちゃドーナツ
3	木	🍷 きんとん	麦飯	雑穀五分づきご飯	チキンチキンごぼう	シーザーサラダ	野菜のカレースープ	🍷 ココア蒸しパン
4	金	🍷 りんご	麦飯	五分づきご飯	白身魚のタルタルソースかけ	さつまいもサラダ	小松菜のみそ汁	🍷 黒糖ゼリー
5	土		麦茶・スープスパゲティ					
7	月	🍷 みかん缶	麦飯	五分づきご飯	キーマカレー	キャベツの甘酢和え	ヨーグルト	🍷 ポップコーン
8	火	🍷 がねあげ	麦飯	赤米豆入りご飯	マカロニグラタン	人参しりしり	コンソメスープ	🍷 オートミルククッキー
9	水	🍷 ジャムサンド	麦飯	五分づきご飯	鶏肉の山賊焼き	ポテトサラダ	豚汁	🍷 パウンドケーキ
10	木	🍷 豆乳もち	麦飯	雑穀五分づきご飯	鯖南蛮	えのきとツナの煮びたし和え	豆腐のみそ汁	🍷 カリカリポテト
11	金	🍷 きゅうり	🍷 お弁当の日 🍷					🍷 豆乳プリン
12	土		麦茶・ロールサンド					
14	月	🍷 バナナ	麦飯	五分づきご飯	大豆そぼろ丼	三色和え	きのこのみそ汁	🍷 ぱりぱりアップルパイ
15	火	🍷 りんごのコンポート	麦飯	もちきび五分づきご飯	焼きビーフン	じゃこ入り切り干し大根	野菜スープ	🍷 人参マフィン
16	水	🍷 ミニトマト	麦飯	五分づきご飯	はもとチーズのコロッケ	伴三条	トマトとレタスのスープ	🍷 芋ようかん
17	木	🍷 枝豆	麦飯	雑穀五分づきご飯	筑前煮	バラエティサラダ	かきたま汁	🍷 フルーツゼリー
18	金	🍷 さつまいものオレンジ煮	麦飯	五分づきご飯	タンドリーチキン	ミモザサラダ	かぼちゃのみそ汁	🍷 まんまる甘食
19	土		麦茶・ぶっかけそーめん					
21	月	🍷 パイン缶	麦飯	五分づきご飯	豚肉の生姜焼き	かみかみサラダ	豆乳みそ汁	🍷 みたらし団子
22	火	🍷 人参グラッセ	麦飯	黒米五分づきご飯	イワシのトマト煮	炒り豆腐	大根のみそ汁	🍷 カップケーキ
23	水	🍷 ゼリー	🍷 ためきおにぎり 🍷 誕生会 🍷 鶏肉のコーンフ레이크焼き・和風スパゲティ・卵スープ					🍷 アイス
24	木	🍷 蒸しかぼちゃ	麦飯	雑穀五分づきご飯	和風卵焼き	チンジャオロース風	もやしのみそ汁	🍷 ピーチタルト
25	金	🍷 さといも	麦飯	五分づきご飯	手羽元のマレード煮	小松菜とひじきのオリブ和え	けんちん汁	🍷 玄米ひじきコーンおにぎり
26	土		麦茶・お好み焼き					
28	月	🍷 チーズ	麦飯	五分づきご飯	ハヤシライス	コールスローサラダ	フルーツ	🍷 マーラーカオ
29	火	🍷 マカロニきな粉	麦飯	赤米五分づきご飯	鶏の照り焼き	ほうれん草とベーコンの卵とじ	あおさのみそ汁	🍷 ヨーグルトゼリー
30	水	🍷 ブロッコリー(人参ドレ)	麦飯	五分づきご飯	ピーマンの肉詰め	春雨サラダ	かぼちゃスープ	🍷 スナツ麩

## ★6月の目標★

《 よくかんで食べよう 》



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

### 雑穀五分づきご飯について

毎週木曜日に提供している雑穀五分づきご飯は、国産の五分づき米に十五穀米（発芽もち玄米、裸麦、胚芽押麦、発芽ひき割り大豆、発芽もち黒米、発芽ひき割り小豆、もち麦、発芽玄米、発芽ひき割り黒大豆、発芽あわ、発芽もち赤米、発芽もちきび、挽き割りハトムギ、アマランサス、発芽ひえ）を加えて提供しています。

- ・ 11日(金)は「お弁当の日 🍷」
- ・ 23日(水)は「誕生会 🍷」です

※ 都合により、献立を変更する場合があります

