



令和3年度 6月 給食献立表 大野保育園



年間目標
『一口目は野菜から食べよう』

6月の給食目標
よく噛んで食べよう

食べるときにはよく噛みましょう～と言われるように、よく噛むと消化にいいだけでなく、こんなにいいことがあります。

ひみこの歯がいーぜ
(8つの効用) ※学校食事研究会より

ひみこの歯がいーぜ

- 肥満を防止する
- 味覚を発達させる
- 言葉の発音をはっきりさせる
- 脳を発達させる
- 歯の病気を予防する
- がんを予防する
- 胃腸の働きを促進する
- 全身の体力向上、全力投球に有効

6月の行事

- 6月16日(水) お弁当の日
- 6月25日(金) 誕生会

「りんごのコールスロー」
皮ごと使うのがポイントです！
(7日実施予定)

材料

- ・りんご
- ・キャベツ
- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・ロースハム
- ☆砂糖
- ☆レモン汁
- ☆マヨネーズ
- ☆塩

作り方

- ①りんごは皮ごとスライスし、塩をふっておく。
- ②キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りにする。
- ③☆を合わせ、①②を加え混ぜ合わせたら完成！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ		1 メロン	2 チーズ 牛乳	3 バナナチップ 牛乳	4 いりこ 牛乳	5
昼食		麦ご飯 炊き合わせ サラ玉の天ぷら ゴマ味噌汁	麦ご飯 さばフライ カミカミ和え 中華風なめこスープ	麦ご飯 厚焼き卵 切干大根の炒り煮 ナスとそうめんの味噌汁	麦ご飯 豆腐とツナのハンバーグ きゅうりの酢の物 レタスのスープ	焼きそば くだもの
午後おやつ		グリッシーニ 牛乳	フルーツ白玉	パイ饅頭	お菓子 牛乳	
午前おやつ	7 ビスコ 牛乳	8 野菜スティック	9 ヨーグルト	10 温野菜	11 かりんとう 牛乳	12
昼食	麦ご飯 マーマレード チキン りんごのコールスロー ポトフ	麦ご飯 揚げ出し豆腐 トマトサラダ わかめのから揚げ	パン ミートソース パグティ 温野菜 野菜スープ	麦ご飯 肉そぼろ オーロラサラダ 玉ねぎの味噌汁	麦ご飯 鮭の塩焼き じゃがいものカレー テー きのこの味噌汁	炊き込みご飯 野菜の味噌汁
午後おやつ	チーズ・枝豆 牛乳	とうもろこし	ココア蒸しパン 牛乳	練乳プリン	パン 牛乳	
午前おやつ	14 いりこ 牛乳	15 チーズ 牛乳	16 プリン	17 魚肉ソーセージ	18 カステラ 牛乳	19
昼食	麦ご飯 納豆 トマト いんげんのジャコ炒め ごちそう味噌汁	麦ご飯 手作り春巻き おかか和え もずくスープ	おべんとう	麦ご飯 肉そうめん ふりかけ なめこの味噌汁	麦ご飯 魚のピザ焼き マカロニサラダ ふわふわ汁	サンドイッチ 野菜スープ
午後おやつ	魚肉ソーセージ 牛乳	紫陽花ゼリー	パン 牛乳	たこ焼き	お菓子 牛乳	
午前おやつ	21 バナナ	22 ボーロ 牛乳	23 くだものゼリー	24 野菜スティック	25 クッキー 牛乳	26
昼食	麦ご飯 チンジャオロー スー シュウマイ オクラ中華スープ	麦ご飯 トマトオムレツ 竹輪サラダ つみれ汁	麦ご飯 サバの生姜煮 豆のサラダ 卵入り味噌汁	麦ご飯 厚揚げの味噌煮 きゅうりの中華和え すまし汁	誕生会 三色ご飯 とり天 ト マトサラダ 貝だくさ ん味噌汁 フルーツ	ナポリタン 野菜スティック
午後おやつ	くだもの・せんべい	ツナトースト 牛乳	ぜんざい	ミルク饅頭 牛乳	ケーキ 牛乳	
午前おやつ	28 せんべい 牛乳	29 りんご	30 野菜チップス			
昼食	麦ご飯 チキンカレー シーザーサラダ ヨーグルト	麦ご飯 いんげんの肉 巻き 春雨の酢の物 じゃがいもの味噌汁	麦ご飯 冷やし中華 のり佃煮 つみれ汁			
午後おやつ	ゆで卵	黒糖ラスク 牛乳	おにぎり			

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。