



# 給食だより



令和5年度  
6月号  
中央こども園

メニュー

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			厚揚げの五目煮・コールスローサラダ・白菜の味噌汁・オレンジ (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・黒かりんとう ③時)牛乳 キャロットケーキ	魚のフライ・ミニトマト・きゅうりとエビのマリネ・すまし汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)牛乳 マカロニきな粉	牛丼・たくあん・ササミの梅肉和え・キウイ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)飲むヨーグルト クリームパン
5	6	7	8	9	10
カレーライス・福神漬け・ピーズサラダ・パイナップル (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・歌舞伎揚げ ③時)紫陽花ゼリー	サバの塩焼き・ポイルキャベツ・ブロッコリーのゴマ醤油和え・じゃが芋の味噌汁・オレンジ (9時) ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・英字ビスケット ③時)カルシウムおにぎり	切り干し大根の煮物・きゅうりと油揚げの酢の物・キャベツの味噌汁・リンゴ (9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・ひねり揚げ ③時)牛乳 ヨーグルトケーキ	麻婆ナス・エノキとじゃこの和え物・すまし汁・キウイ (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・カルシウムウエハース ③時)牛乳 ホットドック	とり天・ミニトマト・オクラ入り酢の物・おふと大根の味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)焼きビーフン	栄養満点えび玉スープ・野菜のオイスターソース炒め・オレンジ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)飲むヨーグルト さつま芋のロールパン
12	13	14	15	16	17
相性味噌汁・牛肉とごぼうの炒め煮・ちりめんふりかけ・キウイ (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・英字ビスケット ③時)牛乳 ひじきトースト	照り焼きチキン・ポイルブロッコリー・ワカメの酢の物・チンゲン菜の味噌汁・オレンジ (9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・黒かりんとう ③時)ぎょうざピザ	ズッキーニソテー・野菜のそぼろ和え・すまし汁・リンゴ (9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・ミックスせんべい ③時)牛乳 チョコチップスコーン	大豆のチリコンカン・卵入り酢の物・あおさの味噌汁・パイナップル (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・カルシウムウエハース ③時)じゃこチャーハン	魚のゆかり揚げ・ポイルキャベツ・干草和え・すまし汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)牛乳 マーレード蒸しパン	ハヤシライス・福神漬け・ハリハリサラダ・キウイ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)飲むヨーグルト メロンパン
19	20	21	22	23	24
中華丼・たくあん・小松菜の納豆和え・パイナップル (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ひねり揚げ ③時)ねぎ焼き	焼き鮭・ポイル野菜・レンコンサラダ・ナスの味噌汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・黒かりんとう ③時)牛乳 豆腐ドーナツ	高野豆腐の中華風炒め・大根の酢の物・なめこの味噌汁・オレンジ (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・英字ビスケット ③時)カリカリいりこ 炊き込みご飯	こんにゃく・きんぴら・ほうれん草とちくわの甘辛おひたし・すまし汁・リンゴ (9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・ミレービスケット ③時)牛乳 ココア風味ラスク	鶏肉のゴマ揚げ・ミニトマト・紅白なます・南瓜の味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)ミートスパゲティ	具沢山汁・厚揚げと豚バラのおかか炒め・オレンジ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)飲むヨーグルト コーンパン
26	27	28	29	30	
親子丼・たくあん・中華風和え・キウイ (9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・黒かりんとう ③時)豆腐のナゲット	ミートローフ・ポイルブロッコリー・ハム入り酢の物・えのきの味噌汁・パイナップル (9時) ①飲むヨーグルト・英字ビスケット ②飲むヨーグルト・ひねり揚げ ③時)牛乳 バナナきな粉	牛肉とアスパラの炒め物・白和え・すまし汁・びわ (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・カルシウムウエハース ③時)たこ焼き	じゃが芋とベーコンの仲良し煮・きゅうりと春雨の酢の物・キノコスープ・オレンジ (9時) ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・ひねり揚げ ③時)牛乳 セサミクッキー	ミックスかき揚げ・ミニトマト・野菜のツナ和え・油揚げの味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 ③時)カルピスボンチ	

### むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

- 今月の季節の野菜はナスです  
6月8日(木) 麻婆ナス  
毎月のケーキ  
6月7日(水) ヨーグルトケーキ  
行事食  
6月5日(月) 紫陽花ゼリー

☆絵本を取り入れたおやつ  
6月20日(火) バムとケロのちようび  
豆腐ドーナツ

- ◎今月の旬の野菜  
アスパラ・いんげん豆  
きゅうり・トマト  
ピーマン・そら豆  
オクラ・ズッキーニ  
びわ・夏みかん  
アユ・カツオ・アジ

