

平成27年 6月 給食献立表

【今月の目標】・・・みんなで楽しく食べましょう

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	月	ご飯	五目すり身揚げ 芽ひじきの酢の物 クリームシチュー	牛乳/オーロラ卵焼き	牛乳/ぜんざい/果物
2	火	パン	皿うどん 千草焼き 中華スープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/*高菜いなり寿司/果物
3	水	混ぜご飯	魚の煮つけ マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/ホットケーキ	ヤクルト/じゃがちゃん/果物
4	木	ご飯	ポテトオムレツ 大豆の五目煮 野菜スープ	牛乳/きな粉蒸しパン	牛乳/ミックスビザ/果物
5	金	ご飯	ハンバーグ 野菜のバター炒め コーンクリームスープ	牛乳/ラスク	牛乳/アーモンドクッキー/果物
6	土	ふれあい運動会 おやつ・・・ラスク/フルーツジュース 			
8	月	ご飯	焼き餃子 野菜の煮物 イエローシチュー	牛乳/コーン蒸しパン	牛乳/バナナマフィン
9	火	ひじきご飯	じゃが芋のそぼろ煮 三色和え 野菜うどん	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/*チーズ塩パン/果物
10	水	ごまご飯	魚のピカタ 南瓜のサラダ ナスの味噌汁	牛乳/ソーメン汁	ヤクルト/お好み焼き/果物
11	木	ご飯	八宝菜 アーモンドごまめ 豆腐の五目汁	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/ココアドーナツ/果物
12	金	ご飯	鶏のから揚げ 春雨の酢の物 団子汁	牛乳/きな粉マカロニ	牛乳/オレンジシフォンケーキ
13	土	パン	スペイン風オムレツ きゅうりの酢の物 ミネストローネ	牛乳/みたらし団子	牛乳/混ぜご飯おにぎり/果物
15	月	ご飯	トンカツ 炒り豆腐 クリームシチュー	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/とうもろこし/果物
16	火	パン	ひじきスパゲティ 野菜のナムル 小松菜のかき卵汁	牛乳/磯辺こふき芋	牛乳/中華おこわ/果物
17	水	ご飯	魚のチーズ焼き 野菜のおかか和え 根菜の味噌汁	牛乳/厚焼き卵	牛乳/チヂミ/果物
18	木	ご飯	*豆腐のそぼろあんかけ ごまめ タイピーエン	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/サクサククッキー/果物
19	金	ごまご飯	酢豚 コールスローサラダ 豆スープ	牛乳/フレンチトースト	牛乳/パウンドケーキ/果物
20	土	ご飯	焼きそば 五目卵焼き けんちん汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ごま団子/果物
22	月	ワカメご飯	真砂揚げ 和風サラダ ビーフシチュー	牛乳/ソーメン汁	牛乳/クレープ/果物
23	火	ご飯	すり身ハンバーグ トマトのマリネ ちゃんぽん	牛乳/ごまトースト	牛乳/梅が枝餅/果物
24	水	お誕生会 	あじさいチャーハン ミックスフライ ミートソースペンネ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳/お菓子	牛乳/*チュロス/果物
25	木	ご飯	コーンコロッケ 野菜の和え物 春雨汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/野菜ポッキー/果物
26	金	ご飯	マカロニグラタン ごぼうサラダ 卵スープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/ココアクリームサンド/果物
27	土	パン	タンドリーチキン 野菜の卵とじ オニオンスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/具ソーメン/果物
29	月	ご飯	ミートボール 五目酢の物 トマトのシチュー	牛乳/オレンジ寒天	牛乳/フライドポテト/果物
30	火	パン	洋風肉じゃが コーンサラダ 冷やし中華	牛乳/野菜チップ	牛乳/きな粉団子/果物

*は、新メニューです。



ちょっといいお話を紹介します。

☆ 食物繊維を摂りましょう。

腸内にはいろんな細菌がいます。体に良い細菌(善玉菌)と悪い細菌(悪玉菌)がいて、善玉菌の数が多の方が健康の為に腸内細菌がしっかりしていると、前向きな気持ちになるそうです。
・腸内細菌が好むものは食物繊維→ごぼう/玉葱/アスパラなどの野菜、納豆/大豆などの豆類。

「和食が健康にいい」

1970年代の和食が、脳機能の維持に良いということが言われています。特徴としては大豆食品と青魚の料理で、特に味噌汁は一日一回は食卓に出せたらいいですね。自宅で発酵させる味噌は、自分の体に合った味噌が出来るそうです。

