

6月のこんだて

【給食目標】

よくかんで食べましょう

吉井北保育園

平成28年6月1日

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	水	ご飯	すり身揚げ・きゅうりの酢の物・豆腐のみそ汁・キウイ	きな粉トースト	牛乳	みたらし団子
2	木	ご飯	鶏の甘酢煮・ほうれん草の胡麻和え・けんちん汁	卵焼き	牛乳	黒ゴマドーナツ
3	金	炊き込みご飯	魚の煮つけ・ポテトサラダ・なすのみそ汁・オレンジ	人参蒸しパン	牛乳	冷やしぜんざい
4	土	ご飯	洋風肉じゃが・野菜炒め・麩のすまし汁	卵豆腐	牛乳	もちもちチーズパン
6	月	ご飯	煮込みハンバーグ・切り干し大根ごまネーズ・オニオンスープ・メロン	厚揚げ煮	牛乳	フライドポテト
7	火	パン	和風スパゲッティ・もやしのナムル・小松菜のかきたま汁	りんご煮	牛乳	高菜おにぎり
8	水		お弁当の日			
9	木	ご飯	魚のオーロラソース焼き・春雨の酢の物・厚揚げのみそ汁	ホットケーキ	牛乳	フルーツポンチ
10	金	うめご飯	コーンコロッケ・ひじきの彩りサラダ・すまし汁・オレンジ	人参白玉	牛乳	ココアクッキー
11	土	ご飯	トマト入り麻婆豆腐・きゃべつのゆかり和え・つみれ汁	いそべこふきいも	牛乳	ごま団子
13	月	ご飯	スペイン風オムレツ・きゅうりの酢の物・中華スープ・キウイ	きな粉マカロニ	牛乳	野菜ピザ
14	火	ゆかりご飯	焼きそば・大豆の五目煮・じゃがいものみそ汁	ヨーグルト・クラッカー	牛乳	フレンチトースト
15	水	パン	ミートボール・シーチキンサラダ・人参スープ・バナナ	青のり卵焼き	牛乳	五目いなり寿司
16	木	ご飯	大豆カレー・スパサラダ・オニオンスープ・メロン	さつま芋煮	牛乳	人参スコーン
17	金	胡麻ご飯	魚の塩焼き・切り干し大根の煮物・ポトフ・キウイ	ソーメン汁	牛乳	アップルパイ
18	土	ご飯	ビーフン炒め・高野豆腐の卵とじ・わかめスープ	ミルク寒天	牛乳	ポテトチップス
20	月	ご飯	メンチカツ・ほうれん草のおかか和え・角切りスープ・バナナ	厚揚げ煮	牛乳	ホットドック
21	火	人参ご飯	じゃがいものそぼろ煮・春雨の酢の物・わかめうどん	バナナ	牛乳	ほうれん草蒸しパン
22	水	ご飯	魚の照り焼き・筑前煮・豆腐の五目汁・キウイ	きな粉団子	牛乳	じゃこマヨトースト
23	木	ワカメご飯	野菜グラタン・きゃべつの胡麻酢和え・タイピーエン	蒸し芋	牛乳	お好み焼き
24	金	ご飯	生姜焼き・ひじきの炒り煮・ミネストローネ・オレンジ	ドライポテト	牛乳	黒糖饅頭
25	土	ご飯	ポークビーンズ・なすのみそ炒め・えのきのすまし汁	人参グラッセ・クラッカー	牛乳	フランクフルト
27	月	ご飯	春巻き・和風サラダ・卵スープ・バナナ	豆腐煮	牛乳	煮豆・炒りいりこ
28	火	ご飯	皿うどん・彩り和え・厚揚げのみそ汁	蒸しパン	牛乳	よりより
29	水	お誕生会	ちらし寿司・魚のフライ・トマトときゅうりの酢の物 花麩のすまし汁・メロン	大豆煮	牛乳	フルーツマフィン
30	木	パン	ささ身のピカタ・三色和え・ほうれん草ポタージュ	きな粉マカロニ	牛乳	炊き込みおにぎり

よくかんで食べることの効果

よくかむことで、食べ物が細かく碎かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。

