

| 平成23年6月              |                                   | 給食献立予定表   | 池上わかば保育園          |
|----------------------|-----------------------------------|---|-------------------|
| 日                    | 献立名                               | 材料名   | おやつ               |
| 6<br>20<br>(月)       | 鶏ごぼうめし<br>煮ころがし<br>味噌汁            | 米 麦 鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく 醤油 みりん<br>じゃが芋 ツナ缶 三度豆 砂糖 醤油 みりん<br>豆腐 玉葱 干わかめ ねぎ 味噌 だし汁              | 菓子<br>かつぱえびせん     |
| 7<br>21<br>(火)       | パン<br>夏野菜ポトフ<br>マカロニサラダ           | イエローパン<br>荒挽きウインナー じゃが芋 玉葱 人参 トマト ピーマン なす キャベツ<br>チキンコンソメ 塩<br>マカロニ ロースハム 卵 きゅうり マヨネーズ 塩  | わらびもち             |
| 8<br>22<br>(水)       | 鮭寿し<br>すまし汁                       | 米 麦 鮭フレーク 人参 干椎茸 絹さや 卵 油 砂糖 醤油 みりん ごま<br>だし昆布 酢<br>豆腐 竹輪 えのき ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布           | キャロットケーキ          |
| 9<br>23<br>(木)       | シーフードスパゲティ<br>コーンポタージュ            | スパゲティ ロールイカ むきえび ツナ 玉葱 人参 レタス チキンコンソメ<br>塩 油 粉チーズ<br>ホールコーン クリームコーン パセリ 砂糖 ホワイトルウ 牛乳 小麦粉  | 揚げじゃがもち           |
| 10<br>24<br>(金)      | ごはん<br>すき焼き風煮<br>酢の物              | 米 麦<br>牛肉 焼豆腐 白菜 白葱 糸こんにゃく 玉葱 人参 麩 砂糖 醤油 みりん<br>油<br>切干大根 きゅうり 干わかめ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 醤油       | メロンパン             |
| 11<br>25<br>(土)      | スタミナ丼<br>桃缶                       | 米 麦 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし ニラ 卵 醤油 砂糖 油 味噌<br>桃缶   | 菓子<br>まるごとビス      |
| 13<br>27<br>(月)      | ごはん<br>マーボーナス<br>華風和え             | 米 麦<br>なす 合ミンチ 玉葱 人参 ピーマン ねぎ 土生姜 油 味噌 砂糖 でん粉<br>チキンコンソメ<br>春雨 ロースハム チンゲン菜 卵 砂糖 酢 醤油 ごま油 油 | 菓子<br>ハーベスト       |
| 14<br>28<br>(火)      | パン<br>魚のフライ<br>野菜スープ              | ロールパン<br>メルルーサ 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ マヨネーズ ケチャップ<br>ベーコン ほうれん草 人参 しめじ チキンコンソメ 塩                | おにぎり              |
| 1<br>15<br>29<br>(水) | ハヤシライス<br>フルーツサラダ                 | 米 麦 牛肉 玉葱 人参 グリンピース ホールトマト ハヤシルウ 小麦粉<br>油<br>キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 レーズン 酢 油 塩               | ブルーチェ<br>ハードビスケット |
| 2<br>16<br>30<br>(木) | 野菜ラーメン<br>ひじき入り煮豆                 | 生中華麺 豚肉 キャベツ もやし 玉葱 ねぎ なた チキンコンソメ 醤油<br>卵 塩 油<br>大豆 ひじき 厚揚げ 糸こんにゃく 人参 醤油 砂糖 油             | シュガートースト          |
| 3<br>17<br>(金)       | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>きゅうりの昆布和え<br>味噌汁 | 米 麦<br>鶏肉 でん粉 砂糖 醤油 みりん<br>きゅうり 塩昆布<br>なす しめじ うすあげ ねぎ 味噌 だし汁                              | 菓子<br>フレンチパピロ     |
| 4<br>18<br>(土)       | カレーピラフ<br>いちごヨーグルト                | 米 麦 ロースハム 玉葱 人参 ピーマン ホールコーン チキンコンソメ 油<br>カレー粉<br>いちごジャム ヨーグルト                             | 菓子<br>満月ボン        |

**おなかがすくのは元気である証拠**

人間のからだには血管が張りめぐらされている。その中を流れる血液は酸素や栄養素をからだじゅうの細胞や組織に届けている。食事をして時間がたつとおなかがすくのは血糖（血液中のブドウ糖）が使われて減るからだ。脳には、おなかがすくと食べ物をとるように命令したり、おなかがいっぱいになると食べるのをやめるように命令したりする場所がある。からだの調子が悪い場合は食欲がなくなる。1日3回の食事を規則正しくとるのはからだのリズムをつくるにも大事なこと。のべつまくなしにスナック菓子や清涼飲料をとっていると、「おなかがすいた」という感覚がわかりにくくなってからだの調子を悪くする。しっかり食べてよく動いて元気のよときは食事おいしい。



**6月4日は虫歯予防デー**

**歯の健康のために**

ヨシヨシ

はみがきをしっかりと

ジュース

甘いものはたべすぎない

おやつは時間を決める

もぐもぐ

よくかんで食べる