



6月 給食予定献立表



令和4年5月31日 小柳保育園

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	水	ごはん さんまのしょうが煮 れんこんひじき きゅうりサラダ 豚汁風味噌汁 りんご	さんまのしょうが煮 かにかま・豚肉・牛乳	れんこん・人参・ひじき・きゅうり 大根・りんご	ごはん・糸こんに マヨネーズ	牛乳 おかし	
2	木	パン ポテトオムレツ ほうれん草のソテー トマト わかめと麩のスープ パナナ	豚ひき・卵 ベーコン・牛乳	ほうれん草・しめじ・トマト わかめ・パナナ	パン・バター 麩・じゃがいも	牛乳 おかし	
3	金	ふりかけごはん せんべい汁 千切りキャベツ チーズミルクフィークカツ オレンジ	チーズミルクフィークカツ 鶏もも・牛乳	大根・人参・牛蒡・椎茸・舞茸 白菜・長ねぎ・きゃべつ・オレンジ	ふりかけごはん 糸こんに・せんべい	牛乳 おかし	
4	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	鶏もも・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・福神漬け・レタス きゅうり・トマト・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
6	月	えび天うどん りんご	えび天・板かま 卵・牛乳	わかめ・長ねぎ・ほうれん草 りんご	うどん 油	ヨーグルト おかし	
7	火	ごはん 肉豆腐 もやしの胡麻和え ハム きゃべつと油揚げの味噌汁 いちご	牛肉・豆腐・ハム 油揚げ・牛乳	長ねぎ・えのき・白菜・もやし きゃべつ・いちご	ごはん・ごま 糸こんに	牛乳 おかし	
8	水	ごはん 焼鮭 野菜のお浸し 煮豆 ウインナー なめこと大根の味噌汁 オレンジ	鮭・煮豆 ウインナー・牛乳	白菜・人参・アスパラ なめこ・大根・オレンジ	ごはん	牛乳 おかし	
9	木	パン ハンバーグ 大根サラダ ブロッコリー わかめと板麩の味噌汁 パイン缶	合いびき肉・卵 牛乳	玉ねぎ・大根・人参・きゅうり ブロッコリー・わかめ・パナナ	パン・パン粉 板麩	牛乳 おかし	
10	金	親子丼 中華ナムル トマト 具沢山味噌汁 パナナ	鶏もも肉・豆腐 卵・牛乳	玉ねぎ・もやし・きゅうり・人参 トマト・水菜・大根・舞茸・パナナ	ごはん ごま油	牛乳 おかし	
11	土	ビーフンチュー 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	牛肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・福神漬け・レタス きゅうり・トマト・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
13	月	カレーうどん りんご	豚肉・卵 板かま・牛乳	玉ねぎ・人参・長ねぎ りんご	うどん ルー	牛乳 おかし	
14	火	ごはん 焼売 チンジャオロース 人参煮 卵とニラの味噌汁 オレンジ	焼売・豚肉 卵・牛乳	ピーマン・筍・人参 ニラ・オレンジ	ごはん	牛乳 おかし	
15	水	ごはん タルタルあじフライ トマト 千キャベツ なすと油揚げの味噌汁 パイン缶	卵・あじフライ 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・ピクルス・トマト きゃべつ・なす・パイン缶	ごはん 油・マヨ	ジョア おかし	
16	木	パン 照り焼きチキン グリーンサラダ 炒り卵 ほうれん草とはんぺんのスープ いちご	照り焼きチキン 卵・はんぺん・牛乳	レタス・アスパラ・きゅうり ほうれん草・いちご	パン	牛乳 おかし	
17	金	鮭わかめごはん 中華あんかけスープ ブロッコリーの胡麻和え エビ餃子 パナナ	鮭・豚肉・卵・なると エビ餃子・牛乳	わかめ・長ねぎ・白菜・椎茸 筍・ブロッコリー・人参・パナナ	ごはん・春雨 油	牛乳 おかし	
18	土	ポークカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・福神漬け・レタス きゅうり・トマト・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
20	月	味噌バターコンラーメン パイン缶	焼豚・卵 なると・牛乳	コーン・長ねぎ・もやし・わかめ 長ねぎ・メンマ・パイン缶	中華麺・バター ラーメンスープ	牛乳 おかし	
21	火	ごはん とり天 中華きゅうり もやしのカレー炒め もずくの味噌汁 パナナ	鶏もも・豆腐 牛乳	きゅうり・もやし・人参・ピーマン もずく・パナナ	ごはん・油 てんぷら粉	牛乳 おかし	
22	水	ごはん さんまの蒲焼 じゃこピーマン ひじきサラダ 白菜の味噌汁 いちご	さんまの蒲焼・油揚げ ちりめん・牛乳	ピーマン・ひじき・トマト・玉ねぎ 白菜・いちご	ごはん	牛乳 おかし	
23	木	<お誕生会>チャーハン 春巻き 棒棒鶏サラダ トマト 中華コーンスープ オレンジゼリー	焼豚・卵・鶏むね肉 春巻き・牛乳	長ねぎ・きゅうり・トマト・もやし コーン・パイン缶・ゼリー	ごはん 油	ヤクルト ケーキ	
24	金	納豆ごはん 豚汁 マカロニサラダ パナナ	納豆・焼き豆腐・ハム 豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・長ねぎ・しめじ 牛蒡・白菜・きゃべつ・きゅうり・パナナ	ごはん・糸こんに マカロニ・マヨ	牛乳 おかし	
25	土	お弁当の日					牛乳 おかし
27	月	冷やし中華 すいか	ハム・卵 牛乳	もやし・きゅうり・トマト すいか	中華麺	牛乳 おかし	
28	火	ごはん 卵焼き ビーフン炒め トマト 大根の味噌汁 パイン缶	卵焼き・豚肉 油揚げ・牛乳	きゃべつ・玉ねぎ・人参・トマト 椎茸・大根・パイン缶	ごはん ビーフン	牛乳 おかし	
29	水	ごはん さばの味噌煮 小松菜お浸し 切り干し大根煮 かきたま汁 いちご	さばの味噌煮 大角天・牛乳	小松菜・人参・切り干し大根 ささげ・えのき・いちご	ごはん 糸こんに	牛乳 おかし	
30	木	ごはん エビフライ 千切りサラダ ジャーマンポテト わかめと豆腐の味噌汁 パナナ	エビフライ・ベーコン 豆腐・牛乳	きゃべつ・人参・きゅうり わかめ・パナナ	ごはん 油	牛乳 おかし	

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。

虫歯を予防する

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。