



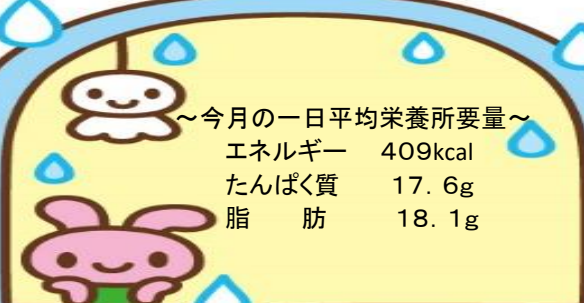
# 6月の予定献立表

令和3年6月米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (火)	あぶたま めかぶの和え物 吉野汁 キウイフルーツ	フライドポテト 牛乳	卵 油揚げ かつお節 めかぶ ささみ 牛乳	ごま フライドポテト 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 大根 みつば キウイフルーツ
2(水) ほかほか	野菜ロールカツ キャベツの甘酢和え 玉葱と若布のみそ汁 オレンジ	バナナカスタード 麦茶	豚肉 卵 若布 牛乳	小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 バター 砂糖	アスパラガス 人参 キャベツ みかん缶 レーズン 玉葱
3 (木)	肉豆腐 かぼちゃサラダ 白菜と人参のみそ汁 グレープフルーツ	二層になるゼリームース せんべい	豆腐 豚肉 牛乳 生クリーム	しらたき マヨネーズ 砂糖	人参 ねぎ 南瓜 きゅうり 白菜 玉葱 グレープフルーツ
4 (金)	赤魚塩焼き カミカミサラダ つくね汁 バナナ	メロンパン風ラスク 牛乳	赤魚 大豆 チーズ 鶏挽肉 卵 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ ごま 食パン バター	きゅうり 人参 キャベツ ねぎ バナナ
5 (土)	ハムピカタ なす炒め 幼児牛乳 ミントマト		ハム 卵	ごま 油	なす ピーマン ミントマト
7 (月)	がんもの含め煮 深山和え もやしの味噌汁 グレープフルーツ	バインきんとん 牛乳	がんも 凍り豆腐 ささみ 牛乳	さつま芋 砂糖	さやえんどう 大根 きゅうり 椎茸 もやし えのき茸 いら
8 (火)	焼きししゃも ひじき炒り煮 のっぺい汁 オレンジ	杏仁豆腐 せんべい	ししゃも ひじき 油揚げ 鶏肉 牛乳	しらたき 里芋 砂糖	人参 ごぼう いんげん ねぎ 大根 干椎茸 オレンジ
9(水) ほかほか	鶏真薯 油揚げと青菜の煮浸し 凍り豆腐の清汁 ミントマト	バナナケーキ 牛乳	鶏挽肉 卵 油揚げ 凍り豆腐 牛乳	片栗粉 小麦粉 バター 砂糖	人参 ねぎ ほうれん草 もやし えのき茸 さやえんどう トマト
10 (木)	ポテトオムレツ わかめマヨネーズサラダ コーンとキャベツのスープ キウイ	レアチーズケーキ せんべい	卵 豚挽肉 ささみ 若布 クリームチーズ 生クリーム	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	玉葱 きゅうり 人参 コーン キャベツ パセリ キウイ
11 (金)	生姜焼き 切干大根和風サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	ツナサンド 牛乳	豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳	ごま ごま油 さとう 食パン 小麦粉	切干大根 人参 きゅうり 小松菜 バナナ
12 (土)	手作り弁当				
14 (月)	鶏ごま煮 野菜炒め 五目みそ汁 オレンジ	チーズ入りホットケーキ 牛乳	鶏肉 ハム 生揚げ 卵 チーズ 牛乳	ごま バター 小麦粉 砂糖	ねぎ キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ごぼう 大根 干椎茸
15 (火)	ゆで卵ミートソースかけ ジャーマンポテト ささみスープ キウイフルーツ	クッキー 牛乳	卵 豚挽肉 ベーコン ささみ ぎゆ	じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 人参 セロリ コーン キャベツ ねぎ キウイ
16(水) ほかほか	魚のホイル焼き もやしの中華和え キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	きな粉揚げパン 牛乳	さば 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	マヨネーズ ごま油 バターロール 砂糖 油	玉葱 しめじ ピーマン もやし キャベツ 人参 グレープフルーツ
17 (木)	チキンナゲット シーフードサラダ 春雨スープ ミントマト	カルピスゼリー せんべい	鶏肉 豆腐 ひじき えび ベーコン 牛乳	片栗粉 油 春雨 砂糖	玉葱 きゅうり レタス 人参 セロリ 干椎茸 チンゲン菜
18 (金)	カレー肉じゃが いんげんのサラダ 大根汁 さくらんぼ	五平餅風 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ くるみ ごま 小麦粉	玉葱 人参 グリンピース きゅうり 大根 小松菜
19 (土)	焼そば かぼちゃのそぼろ煮 幼児牛乳 バナナ		豚肉 鶏挽肉 牛乳	中華麺 油	玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン 南瓜 バナナ
21 (月)	豚肉の柳川もどき ごまもやし 豆腐とほうれん草のみそ汁 キウイ	しょうゆ団子 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	しらたき ごま 上新粉 三温糖	ごぼう 玉葱 人参 もやし きゅうり ほうれん草 えのき茸
22(火) 誕生会	ビビンバ カリフラワーサラダ 若布コーンスープ さくらんぼ	ケーキ 牛乳	豚挽肉 卵 ハム 若布 牛乳	マカロニ マヨネーズ	もやし 人参 ほうれん草 コーン カリフラワー きゅうり ねぎ
23(水) ほかほか	ポークソテー ポテトサラダ 茄子のみそ汁 ミントマト	カボチャのスコーン 牛乳	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	パイン缶 きゅうり みかん缶 ミントマト なす 玉葱 南瓜
24 (木)	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え しめじの味噌汁 オレンジ	豆乳プリン せんべい	鶏肉 豆腐 ひじき 豆乳	こんにやく ピーナッツ 砂糖	たけのこ 椎茸 ごぼう 絹さや 小松菜 人参 しめじ オレンジ
25 (金)	ちくわの二色揚げ カレー風味サラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	二色サンド 牛乳	ちくわ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	小麦粉 油 じゃが芋 食パン マヨネーズ	人参 もやし きゅうり 白菜 パセリ グレープフルーツ
26(土) 保育参観	手作り弁当				
28 (月)	ひじき卵 もやしの炒め物 凍り豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	豆銀糖 牛乳	卵 ひじき 豚挽肉 チーズ ベーコン 凍り豆腐 牛乳	油 さとう	人参 いんげん 玉葱 もやし ピーマン グレープフルーツ
29 (火)	豚肉のみそ炒め 中華風サラダ きのこのスープ ミントマト	あじさいヨーグルト せんべい	豚肉 ハム 卵 豆腐 ヨーグルト	ごま油 砂糖 春雨	玉葱 人参 小松菜 きゅうり 椎茸 チンゲン菜 ミントマト
30(水) ほかほか	エビグラタン コーンサラダ かきたま汁 キウイフルーツ	黒糖入り蒸しパン 牛乳	えび ベーコン 牛乳 チーズ 卵 ナルト	マカロニ 小麦粉 バター 黒砂糖	人参 玉葱 しめじ ピーマン きゅうり キャベツ コーン

## よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。</p> 



~今月の一日平均栄養所要量~

エネルギー 409kcal  
たんぱく質 17.6g  
脂肪 18.1g