

《6月の予定献立》



東二番丁幼稚園

日	曜	献立		熱量 Kcal	赤のなかま 体をつくる	黄色のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体調を整える	たんぱく質
		主食	副菜					
3	月	ごはん のり佃煮	ハムカツ たけのこの含め煮 チンゲン菜の和え物 チーズ たまご焼き 杏仁豆腐 豚汁 牛乳	389	ハム チーズ 豚肉 たまご 牛乳	ごはん	チンゲン菜 大根 ごぼう 白滝 にんじん	10.3
4	火	菜めしごはん	ミニチキン キャベツ炒め ひじきサラダ さつま芋の甘煮 オレンジ メロンゼリー ポトフスープ 牛乳	387	鶏肉 ひじき ハム 牛乳	ごはん さつまいも じゃが芋	キャベツ コーン にんじん	10.5
5	水	☆お誕生日会☆ コーンライス	てりやきハンバーグ マカロニケチャップ炒め れんこん青じそ和え かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ 白ごまプリン 豆腐のみそ汁 牛乳	375	鶏肉 ハム 牛乳	ごはん	ピーマン にんじん れんこん	10.9
6	木	バターロール ピーナッツジャム	鶏のから揚げ じゃが芋の青のり炒め ブロッコリーのカニカマ和え たこ焼き パイナップル 青りんごゼリー コーンスープ 牛乳	397	鶏肉 たこ ウインナー 牛乳	バターロール	にんじん ブロッコリー コーン	10.5
7	金	親子丼	チキンカツ ぶどうゼリー 牛乳	435	鶏肉 たまご 牛乳	ごはん	玉ねぎ 白滝 グリーンピース	11.3
10	月	わかめごはん	トマトソースかけオムレツ 根菜煮 いんげんのごま和え ミートボール しゅうまい 黄桃 大根のみそ汁 牛乳	386	豚肉 たまご 牛乳	ごはん	れんこん ごぼう にんじん グリーンピース いんげん	12.4
11	火	ゆかりごはん	メンチカツ 豆腐とツナ炒め キャベツサラダ イカ団子 パイナップル オレンジゼリー 白菜のみそ汁 牛乳	397	豚肉 いか ハム 牛乳	ごはん	ピーマン にんじん キャベツ 白菜	11.5
12	水	ごはん 味付けのり	エビフライ 焼きうどん 花野菜サラダ チキンナゲット ちくわのだし煮 オレンジ かきたま汁 牛乳	376	えび 鶏肉 たまご 豚肉 牛乳	ごはん うどん	ブロッコリー カリフラワー 青ネギ ピーマン 玉ねぎ	10.3
13	木	バターロール チョコ	豆腐ハンバーグ 切り昆布の炒り煮 オクラのツナ和え とうもろこしのつまみ揚げ グレープフルーツ ストロベリーゼリー コーンスープ 牛乳	374	豚肉 ツナ 牛乳	バターロール 豆腐	にんじん オクラ コーン	12.4
14	金	カレー	大根サラダ ヨーグルト 牛乳 福神漬	429	豚肉	ごはん じゃが芋	コーン ピーマン 大根 玉ねぎ にんじん	11.7
17	月	☆給食なし☆						
18	火	ごはん ふりかけ	ハンバーグ ひじき煮 れんこんジャキツと和え アメリカンドッグ グレープフルーツ ピーチゼリー じゃが芋のスープ 牛乳	370	鶏肉 魚肉 牛乳	ごはん じゃが芋	にんじん グリンピース れんこん コーン 青ネギ	10.7
19	水	かおりごはん	いかの天ぷら ウインナーソテー カリフラワーサラダ エビフリッター チーズ 杏仁豆腐 オニオンスープ 牛乳	375	いか ウインナー えび ハム 牛乳	ごはん	玉ねぎ ピーマン カリフラワー	10.9
20	木	バターロール マーガリン	かにクリームフライ えだまめと玉ねぎ炒め キャベツのゆかり和え たまご焼き オレンジ りんごゼリー コーンスープ 牛乳	378	かに たまご ハム 牛乳	バターロール	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン	11.5
21	金	他人丼	小松菜のソテー オレンジゼリー 牛乳	380	豚肉 たまご 牛乳	ごはん	小松菜 にんじん	12.0
24	月	ごはん 味付けのり	ササミフライ ブロッコリーソテー れんこんのごまサラダ ウインナー さつま芋の甘煮 洋梨 青菜のみそ汁 牛乳	385	鶏肉 ハム ウインナー 牛乳	ごはん 油揚げ さつま芋	ブロッコリー にんじん れんこん コーン 小松菜	10.5
25	火	ごはん のり佃煮	ヒレカツ スパゲティソテー オクラときのご和え かにシュウマイ 黄桃 シュークリーム 大根スープ 牛乳	378	豚肉 かに 牛乳	ごはん スパゲティ	にんじん 玉ねぎ オクラ なめこ 大根	10.8
26	水	菜めしごはん	鶏のから揚げ ジャーマンポテト コールスローサラダ 花がんと煮 オレンジ とと焼き なめこと豆腐のみそ汁 牛乳	387	鶏肉 牛乳	ごはん 豆腐 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン なめこ 青ネギ	10.9
27	木	バターロール りんごジャム	ハムマヨサラダフライ 金平ごぼう 五目ビーフン ちくわの磯辺揚げ グレープフルーツ 青りんごゼリー コーンスープ 牛乳	395	ハム 牛乳	バターロール ビーフン	ごぼう にんじん キャベツ コーン	12.4
28	金	ミートソース	ポテトサラダ ライチゼリー 牛乳	402	豚肉 牛乳	スパゲティ じゃがいも	にんじん コーン 玉ねぎ	11.5

エイムカイワ株式会社
022-246-0551

★牛乳は 200ml 134kcal となります

★仕入の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

☆よく噛んで食べよう☆

「かむ」ことは、食べ物を細かくして味わう以外にも、身体によいことがたくさんあります。

◆肥満予防

よくかみ、ゆっくり食べることで満腹感を得られます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◆むし歯を防ぐ

かむことで、唾液がたくさん分泌されるので、虫歯が活性化しにくくなります。

◆消化・吸収をよくする

食べ物を細かく噛みくだいてから飲み込むことにより、胃や腸での消化吸収がよくなります。

◆脳の働きをよくする

かむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

