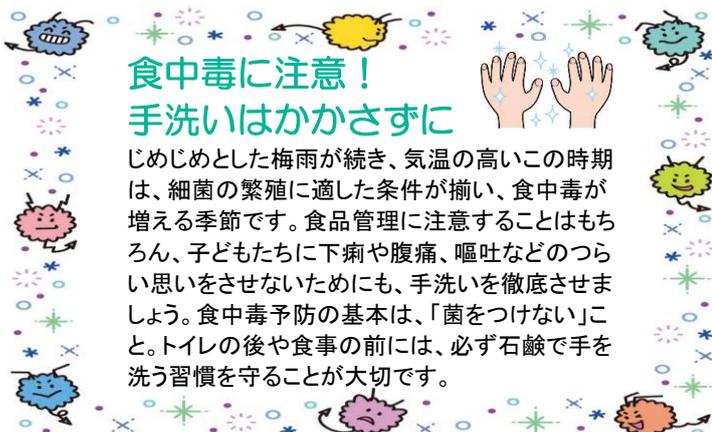


# 6月 給食献立表

2021年度  
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	火	ごはん 鶏肉のオープン焼き スパゲッティサラダ 味噌汁 パイン	黄粉団子・ミルク
2	水	ごはん チリコンカン 春雨の酢の物 りんご	ごはんピザ・麦茶
3	木	ごはん 魚のバーベキューソース 粉ふき芋 人参グラッセ ミルクスープ オレンジ	お菓子・ミルク
4	金	ハヤシライス かみかみサラダ チーズ キウイ	フルーツヨーグルト・麦茶
5	土	ごはん ハンバーグ ベーコンとキャベツのソテー コンソメスープ ゼリー	お菓子・牛乳
7	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 南瓜の甘煮 味噌汁 バナナ	ジャムサンド・ミルク
8	火	ゆかりおにぎり 中華かき玉汁 鶏レバー甘辛煮 ポイルブロッコリー ゼリー	ホットケーキ・ミルク
9	水	ごはん 八宝菜 ひじきのサラダ 中華スープ りんご	ツナ入りカレーピラフ・麦茶
10	木	ミルクパン ささみフライ コールスローサラダ コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト	お菓子・ココアミルク
11	金	ごはん 魚のピザ焼き ごぼうサラダ 味噌汁 オレンジ	くずもち・麦茶
12	土	スパゲッティミートソース ポイルウインナー ポイルブロッコリー コンソメスープ ゼリー	お菓子・牛乳
14	月	ごはん(少) カレーうどん ゆで卵 うま塩ひじき キウイ	カリカリいりこ・チーズ・ミルク
15	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ マカロニサラダ すまし汁 バナナ	チーズラスク・ミルク
16	水	ごはん ポテトオムレツ さやいんげんと人参のソテー すまし汁 りんご	マドレーヌ・ミルク
17	木	ごはん さばのケチャップ煮 かみかみ和え 味噌汁 ゼリー	お菓子・ミルク
18	金	ごはん 牛肉のきじ焼き 切干大根のナムル 味噌汁 パイン	マカロニあべかわ・ミルク
19	土	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め 南瓜の甘煮 すまし汁 メロン	お菓子・牛乳
21	月	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも ピーマンの塩昆布和え オレンジ	黄粉入り蒸しパン・ミルク
22	火	ごはん 味噌チャンプル 刻み昆布の煮付け すまし汁 キウイ	おからとヨーグルトのチーズケーキ・ミルク
23	水	ごはん ココット蒸し パプリカソテー ミルクスープ バナナ	プリン・麦茶
24	木	お誕生日会(ケチャップライス タンドリーチキン ポイルウインナー ポテトサラダ ブロッコリー	わかめスープ あじさいゼリー)
25	金	ミルクパン 白身魚のフライ ミントマト 枝豆 コーンスープ りんご	鮭と枝豆のおにぎり・麦茶
26	土	ごはん 焼きビーフン 高野豆腐とほうれん草のごま和え 味噌汁 ゼリー	お菓子・牛乳
28	月	ごぼうのドライカレー ツナサラダ ゆで卵 ヨーグルト	三日月焼き・ミルク
29	火	ごはん 魚のムニエル ひじきの炒め煮 味噌汁 パイン	青のリトースト・ミルク
30	水	ごはん 大豆入りシシカバブー 胡瓜と油揚げの酢の物 味噌汁 オレンジ	黄粉クッキー・ミルク

※1号認定の方はおやつはありません。 ※献立は変更になる場合があります。



## 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

### 高野豆腐の卵とじ(4人分)

高野豆腐24g 人参20g 干し椎茸4g 油揚げ8g 鶏小間40g  
砂糖12g 鶏卵40g だし汁120g こいくちしょうゆ16g 油4g

- ① 高野豆腐を戻して、水をよく切る。
- ② 鶏肉を良く炒めてから他の材料と調味料を入れ良く煮る。
- ③ 最後に、溶きほぐした鶏卵を流し入れ火が通ったら出来上がり。

## 子どもにうれしい！高野豆腐の健康パワー

高野豆腐というと、戻すのが面倒...メニューバリエーションがない...子供が食べてくれないなどのお悩みが多く、食卓に上がらないご家庭が多いかもしれません。

ですが、実は、**子どもに必要な栄養素がたっぷり詰まっている**んです。

### 【成長に欠かせないタンパク質】

タンパク質は、身体を構成する成分で2番目に多く、子どもの成長の為に最も重要な栄養素。**骨や筋肉、血液の材料**となり、**成長ホルモンの分泌を促します**。

### 【脳の発達を促し、発育を助ける鉄分】

鉄は、**身体に酸素を運ぶ赤血球を作る**為に必要な栄養素ですが、**免疫力を高めたり、脳の発達を促す**作用もあります。

### 【丈夫な骨と歯を作るカルシウム】

カルシウムを**骨や歯に沈着するのを調整するマグネシウム**も多く含まれているので、**丈夫な骨と歯を作る**ことが出来ます。

### 【腸内環境を整える食物繊維】

水溶性と不溶性の食物繊維が**バランスよく含まれているため、便秘解消の強い味方**です！！