こんだてひょう

・６月からスプーンを使う献立の日は、園のほうから出すことになりましたので、持ってこなくても良いです。
・７日と２１日はご飯はいりません。

【目標】　夏バテしないように体力をつけましょう。

ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
食中毒に気を付けましょう これからの時期、雨の降る日が多くなり、とても暑くなってきます。すると、食べ物が悪くなりやすく、知らないで食べてしまうとお腹が痛くなったりしたら、大変なことになってしまいます。調理前、食前、トイレ、外出の後は良く石鹸で手を洗ってください。生野菜は良く洗い、火を通し、まな板は肉や魚と野菜で使い分け、清潔な調理器具やふきんを使いましょう。すぐに食べないときは、冷蔵庫で保管した方が良いでしょう。 					1 ・ショウロンポー ・じゃが芋のコンソメ煮 ・ほうれん草のなめ茸和え ・果物 ・若布と卵のスープ ・ビスケットパン
3 ・ハヤシカレー ・ウインナーソティ ・アスパラのごまあえ ・果物 ・ヨーグルト	4 ・赤魚の揚げ煮 ・もやしのひき肉炒め ・マカロニサラダ ・果物 ・豆腐とえのきの味噌汁 ・フルーツポンチ	5 ・チキンフライ ・金平ごぼう ・ほうれん草のドレッシング和え ・果物 ・チンゲン菜のスープ ・くるくるあんこパイ	6 ・さばの漬け焼き ・焼きビーフン ・きゅうりと若布の酢の物 ・果物 ・大根と油揚げの味噌汁 ・ピザトースト	7 ・天ぷらうどん ・さつま揚げの煮物 ・小松菜の磯部和え ・果物 ・アイスクリーム	8 ・いわしフライ ・キャベツの卵とじ ・卵とハムのサラダ ・果物 ・野菜スープ ・抹茶ワッフル
10 ・さばの寒麹焼き ・小松菜ともやしの卵とじ ・南瓜のそぼろ煮 ・果物 ・きのこの味噌汁 ・大学芋	11 ・メンチカツ ・じゃが芋のコンソメ煮 ・春雨サラダ ・果物 ・もずくスープ ・バナナ	12 ・さんまのフライ ・ブロッコリーのサラダ ・キャベツの塩昆布和え ・果物 ・白菜の味噌汁 ・フルーツゼリー	13 ・親子丼 ・さつま芋の天ぷら ・チンゲン菜とさつま揚げの炒め物 ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・焼きそば	14 ・マカロニグラタン ・にんじんとツナのしりしり ・大根と豚肉の煮物 ・果物 ・じゃが芋のスープ ・さけおにぎり	15 ・豚肉の野菜焼肉 ・ちくわの煮付 ・きゅうりの華風漬け ・果物 ・ほうれん草の味噌汁 ・コーヒーパン
17 ・コロッケ ・じゃが芋と鶏肉の煮物 ・野菜サラダ ・果物 ・小松菜の味噌汁 ・パンせんべい	18 ・ほっけのフライ ・ひじきと鶏挽肉の煮物 ・小松菜のなめ茸和え ・果物 ・大根の味噌汁 ・フルーツヨーグルト	19 ・鶏肉と野菜のホイル焼き ・人参金平 ・きゅうりの華風漬け ・果物 ・白菜のホワイトスープ ・豆腐ドーナッツ	20 ・赤魚の生姜煮 ・ポテトサラダ ・ほうれん草の卵とじ ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・おいなりさん	21 ・塩ラーメン ・揚げしゅうまい ・刻みレタス ・果物 ・フレンチトースト	22 ・えびカツ ・チンゲン菜の炒め物 ・きゅうりと卵のサラダ ・果物 ・わかめスープ ・饅頭
24 ・あじの西京焼き ・炒り煮 ・南瓜の天ぷら ・果物 ・具だくさん味噌汁 ・アイスクリーム	25 ・ハンバーグ ・人参とコーンのグラッセ ・チンゲン菜の炒め物 ・果物 ・白菜の味噌汁 ・卵サンド	26 ・ナポリタンスパゲティ ・ボイルブロッコリー ・果物 ・人参のポタージュ ・フルーチェ	27 ・鶏の唐揚げ ・白菜と厚揚げの旨煮 ・中華サラダ ・果物 ・野菜ときのこのスープ ・ホットケーキ	28 ・たらの味噌マヨ焼き ・かぶの煮物 ・小松菜のベーコンソティ ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・フライドポテト	29 ・さばの味噌煮 ・ほうれん草の卵とじ ・切干大根の煮付 ・果物 ・じゃが芋の味噌汁 ・プリン

食材調達の都合上、献立が変更になる場合がありますので了承ください。

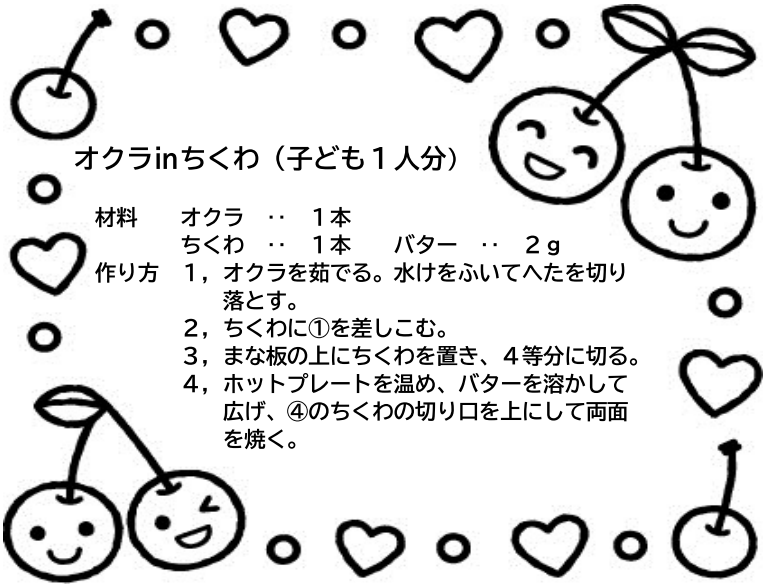
子どもに食べさせたい！歯を強くする食べ物

子どもの歯を強くするのは、カルシウムだけでなく様々な栄養が必要です。

たんぱく質　‥　豆腐、牛乳、卵、魚類、肉類
カルシウム　‥　乳製品、大豆製品、魚類、肉類
ビタミンA　‥　豚肉、レバー、ほうれん草、人参
ビタミンC　‥　さつま芋、みかん、ほうれん草
ビタミンD　‥　卵、牛乳、バター

ひとつだけ多く摂り過ぎてもよくありません。バランスよく食べましょう。

オクラinちくわ（子ども１人分）

材料　オクラ　‥　１本
ちくわ　‥　１本　　バター　‥　２ｇ

作り方
１，オクラを茹でる。水けをふいてへたを切り落とす。
２，ちくわに①を差しこむ。
３，まな板の上にちくわを置き、４等分に切る。
４，ホットプレートを温め、バターを溶かして広げ、④のちくわの切り口を上にして両面を焼く。