

2019年06月

献立予定表

愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)
1	土	ウインナーチャーハン 中華風卵スープ メロン	牛乳 おかし	熱と力になるもの 米、ごま油 牛乳、卵、ウインナー にんじん、白ねぎ、にら、メロソ、もやし、ピーマン
2	日	3日～7日まで幼児の保育参加です		
3	月	ピビンパ わかめスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、ごま油 牛乳、豚ひき肉、唐り豆腐、ごま もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ、干ししいたけ
4	火	ごはん さくらんぼ 豆腐入りミートローフ 新ごぼうサラダ オナムヒョウ会 ポタージュ	牛乳 カルシウム おにぎり	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、油、マヨネーズ(卵なし) 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、しらす干し、豆乳、ごま たまねぎ、クリームコーン缶、ごぼう、さくらんぼ(国産)、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガスコーン缶、ブロッコリー かつお節 こまつな
5	水	ハヤシライス サラダ	牛乳 こさりの 黒糖スティックパン	米、パン、さつまいも、押麦、三温糖、ごま油 牛乳、牛肉、ツナ水煮缶 たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、いんげん
6	木	きつねご飯 トックスープ メロン	牛乳 ドーナツ	もち、米、三温糖、ごま油 牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま にんじん、メロン、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
7	金	ごはん さばのトマト煮 ひじきの五目煮 味噌汁	手作りヨーグルト おかし	米、こんにゃく、油、片栗粉、砂糖、ごま油 ヨーグルト(加糖)、さば、生揚げ、豆みそ、ちくわ ホールトマト缶詰、たまねぎ、だいこん、ひじき、カットわかめ
8	土	創立40周年記念行事		
9	日			
10	月	ごはん コロッケ 新玉ねぎサラダ コンソメスープ	牛乳 お好み焼き	米、米粉、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、なたね油、ごま油、片栗粉 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、蒸し大豆、かつお節 たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、あおのり かわらね油
11	火	ごはん さくらんぼ 豚肉とごぼうの土佐煮 ナムル 石狩汁	牛乳 手作りじゃがバター	じゃがいも、米、さといも、こんにゃく、マーガリン、ごま油 牛乳、さけ、豚肉、木綿豆腐、豆みそ、かつお節、ごま 大豆もやし、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、さくらんぼ(国産)、いんげん、白ねぎ いんげん、白ねぎ
12	水	ごはん マカロニグラタン ちらめんピーマン炒め 味噌汁	牛乳 あげパン	米、パン、じゃがいも、マカロニ、ごま油 牛乳、ウインナー、チーズ、豆みそ、しらす干し、脱脂粉乳、油揚げ、ごま かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、なす、にんじん、ねぎ、ブロッコリー
13	木	牛肉のきんぴらちらし しゃものから揚げ れんこんチップ すまし汁 りんご	牛乳 手作りミルクわらび餅	米、片栗粉、油、砂糖、なたね油 牛乳、牛肉、ししゃも、脱脂粉乳、きな粉 りんご、れんこん、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきだけ いんげん、焼きのり
14	金	ごはん 肉じゃが タキ芋和え たらと旬野菜のクリームシチュー	牛乳 こさりの チーズスティックパン	じゃがいも、米、パン、こんにゃく、油、ごま油 牛乳、たら、ウインナー、脱脂粉乳、ちくわ、ごま たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス さやえんどう、ひじき
15	土	黒米入りごはん さくらんぼ ポークピーンズ 切り干し大根サラダ 味噌汁	手作りヨーグルト おかし	米、じゃがいも、黒米、三温糖、マヨネーズ(卵なし) ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉、だいす、豆みそ、ウインナー、油揚げ おおさかしろな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、さくらんぼ(国産)、いんげん、切り干しいんこん、コーン缶、ひじき、カットわかめ
16	日			
17	月	ごはん アジフライ 中華サラダ ボルシチ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、はるさめ、ごま油 牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳 たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、オクラ、ひじき
18	火	ごはん 千草卵焼き チャップチエ カレーチャウダー	さくらんぼ 牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、はるさめ、油、ごま油 牛乳、卵、ツナ油漬 たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、さくらんぼ(国産)、コーン缶 ごぼう、干ししいたけ いんげん

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)
19	水	ごはん 新キャベツの八宝菜 しゃうまい のっぺい汁	手作りヨーグルト おかし	米、こんにゃく、片栗粉 ヨーグルト(加糖)、豚肉、鶏肉 さつまいも、米、から揚げ粉、マーガリン、油、こんにゃく、砂糖、片栗粉 牛乳、あかうお、だいす、木綿豆腐、脱脂粉乳、油揚げ すいか、にんじん、こまつな、なす、ピーマン、ごぼう
20	木	ごはん 赤魚のから揚げ 五目豆 味噌汁	牛乳 手作り スイート ポテト	牛乳 牛乳、卵、カルピス、むきえび、鶏ひき肉、しらす干し
21	金	ごはん 千千ミ ちりめんの酢の物 新たまねぎスープ	牛乳 手作り カルビス蒸しパン	米、小麦粉、上新粉、はるさめ、油、ごま油、砂糖 牛乳、卵、カルビス、むきえび、鶏ひき肉、しらす干し
22	土	ほうれん草ライス マカロニシチュー メロン	牛乳 ドーナツ	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、脱脂粉乳 たまねぎ、ほうれんそう、メロン、にんじん、いんげん、マッシュルーム、コーン缶
23	日			
24	月	ごはん 焼魚 手作り 豆腐みたらし団子 ビーフ入りスープ	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、マカロニ、上新粉、マヨネーズ(卵なし)、ビーフ、片栗粉 牛乳、さわら、絹ごし豆腐、ウインナー、オクラ
25	火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 味噌汁	さくらんぼ 牛乳 手作りあじさいゼリー おかし	米、から揚げ粉、はるさめ、三温糖、砂糖、ごま油、片栗粉、かわらね油 牛乳、鶏肉、豆みそ、ツナ水煮缶、油揚げ、ごま ぶどう濃縮果汁、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、キャベツ、さくらんぼ(国産)、ねぎ、かんてんクック
26	水	中華どんぶり 春雨スープ	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、はるさめ、片栗粉、ごま油 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐
27	木	カレーライス りんご	牛乳 手作りジャムケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、なたね油 牛乳、ツナ水煮缶 たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、いちごジャム、いんげん、コーン缶
28	金	フルコギ丼 ビーフ入りスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、油、ビーフ、砂糖、焼きふじ 牛乳、豚肉、豆みそ、ごま たまねぎ、にんじん、ビーマン、切り干し大根、干しシティケ、カットわかめ
29	土	ツナクリームスパゲティー りんご	牛乳 おかし	スパゲティー 牛乳、ツナ水煮缶、脱脂粉乳 たまねぎ、りんご、にんじん、かぼちゃ、いんげん
30	日			

※食材は記載と変更になる場合があります。

※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。

※何でもお気軽に声をおかけください。



ゆっくりよくかんでおいしく食べよう 一かむことの大切さ-(わんぱくランチから)

ゆっくりとよくかむと、からだやこころにたくさんの良いことがあります。でもかむことが苦手になってしまふとちょっと心配なことができます。好き嫌いの原因になることがあります。

よくかむとどんなことがあるの?

味がよくわかる お腹を強くする 食べ過ぎない
力が出る きれいな歯並び おしゃべり上手 しっかりした体

「上手にかむことができているか」チェックポイント

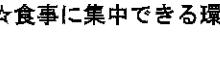
?つめこまず、一口分だけかじりとれていますか?
?口を閉じてかむことができていますか?

どうすればよく噛むようになるの?

☆食べる意欲を育てる



☆一口ずつ丁寧にかんで食べる

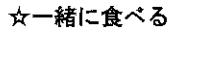


☆食事に集中できる環境にする

☆やわらかいものばかり与えない



☆汁で流し込まない



☆一緒に食べる

