



6月予定献立表 (11ヶ月)



令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (月)	森永ミルク	軟飯, 豆腐のあんかけ, 新じゃが芋とわかめのみそ汁 きゅうりともやしの和え物, 麦茶	きな粉スティックパン 森永ミルク
2 (火)	森永ミルク	軟飯, 豚挽肉の和風煮, 大根の煮物 人参と大豆の柔らかか和え, 麦茶	ソフトクッキー 森永ミルク
3 (水)	刻みチーズ 森永ミルク	軟飯, 豆腐と豚挽肉のトマトあんかけ, ビーフェン煮 ほうれん草のごま和え, 麦茶	野菜お焼き 森永ミルク
4 (木)	森永ミルク	一口ロールパン, 鶏挽肉の卵とじ スティック人参, 刻みさくらんぼ , 麦茶	トマト粥 森永ミルク
5 (金)	スティックきゅうり 森永ミルク	軟飯, 魚のほぐし煮 , 南瓜の甘煮 キャベツの和え物, 麦茶	バナナケーキ 森永ミルク
6 (土)	森永ミルク	家庭弁当 麦茶	森永ミルク 
8 (月)	人参の甘煮 森永ミルク	軟飯, じゃが芋のトマトミルク煮 スパゲティ和え, 刻みメロン , 麦茶	蒸しパン 森永ミルク
9 (火)	森永ミルク	軟飯, 一口肉団子の和風あんかけ 切干し大根と大豆の柔らかか煮, ボイルブロッコリー, 麦茶	ほうれん草のスコーン 森永ミルク
10 (水)	刻みさくらんぼ 森永ミルク	軟飯, 豚挽肉と野菜のあんかけ, 新じゃが芋粉ふき かぶのみそ汁, 麦茶	ホットケーキ 森永ミルク
11 (木)	森永ミルク	軟飯, 魚のほぐし煮, 豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え, 麦茶 	煮麺 森永ミルク
12 (金)	ねりきなこ 森永ミルク	トマトスパゲティ, キャベツと人参のスープ ポテト和え, 麦茶	枝豆粥 森永ミルク
13 (土)	森永ミルク	家庭弁当 麦茶	森永ミルク
15 (月)	森永ミルク	軟飯, オムレツ, ひじきの柔らかか煮 キャベツの味噌汁, 麦茶	青のり粉ふき芋 森永ミルク
16 (火)	刻みオレンジ 森永ミルク	スティックパン, 小松菜の煮浸し マカロニ和え, 麦茶	そばろ粥 森永ミルク
17 (水)	刻みチーズ 森永ミルク	軟飯, 刻み中華風かけ納豆 スティックきゅうり, 春雨スープ, 麦茶	蒸しパン 森永ミルク
18 (木)	森永ミルク	軟飯, 豚挽肉のトマト煮 もやしのごま和え, 刻みさくらんぼ , 麦茶	ふんわりケーキ 森永ミルク
19 (金)	森永ミルク	軟飯, 魚のほぐし煮, ゆで卵 にんじんの和え物, 麦茶 	ふかし芋 森永ミルク
20 (土)	森永ミルク	家庭弁当 麦茶	森永ミルク
22 (月)	ねりきなこ 森永ミルク	ひじき軟飯, はんぺんお焼き キャベツと人参の和え物, 麦茶	ソフトパン 森永ミルク
23 (火)	スティック人参 森永ミルク	煮麺, ゆで卵, 人参のごま煮 ボイルブロッコリー, 麦茶	[誕生日会] スポンジケーキ 森永ミルク
24 (水)	森永ミルク	軟飯, 豚挽肉のあんかけ, ほうれん草の煮浸し スティックきゅうり, 麦茶	さくらんぼヨーグルト 森永ミルク
25 (木)	森永ミルク	軟飯, 豚ひれ挽肉の和風煮, 高野豆腐と昆布の柔らかか煮 スープスパゲティ, 麦茶	ちんすこう 森永ミルク
26 (金)	刻みゴールデンキウイフルーツ 森永ミルク	軟飯, 魚のほぐし煮, 南瓜のごま和え キャベツとわかめの和え物, 麦茶	お焼き 森永ミルク
27 (土)	森永ミルク	家庭弁当 麦茶	森永ミルク
29 (月)	森永ミルク	軟飯, 豆腐と野菜のあんかけ, 人参とわかめのスープ もやしと小松菜の和え物, 麦茶	ソフトパン 森永ミルク
30 (火)	森永ミルク	軟飯, 豚挽肉とじゃが芋のトマト煮 キャベツの和え物, 刻みメロン , 麦茶 	ミルク葛湯 森永ミルク

噛むことの大切さ

目標 自分で食べるようにする気持ちを大切にしましょう

25日の食育指導はなぜ「よく噛むのか? 噛む力大切さ」を知ってもらいます。よく噛むことにより、唾液がたくさん出て、消化吸収を助け、虫歯や肥満を予防することにも繋がります。

6月の献立は、よく噛むメニュー（お肉やスコーンきんぴらごぼうなど）を取り入れています。色々な食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう。

