



6月献立表



芳香稚草園



献 第 3 号

平成25年5月31日

| 日 | 曜 | 献立 | 主な材料 | おやつ | 3歳以上児 Kcal | 3歳未満児 Kcal |
|----|---|---------------------------------------|--|-------------------------|---------------|---------------|
| 3 | 月 | 鶏ごぼうごはん、おひたし むらくも汁 | 鶏肉、人参、ごぼう、もやし、ほうれん草 コーン缶、卵、玉葱、チンゲンサイ、ベーコン | 菓子 アップルティ | 534 | 427 |
| 4 | 火 | ごはん、鶏肉のオーロラソース ごまだれサラダ、たまごスープ | 鶏もも肉、キャベツ、きゅうり、人参、もやし 卵、きくらげ、ほうれん草、長葱 | ツイストナッツ スキムミルク | 694 | 555 |
| 5 | 水 | 和風スパゲティ フレンチサラダ わかめとコーンのスープ | スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、えのきたけ しめじ、レタス、きゅうり、コーン缶、レーズン ハム、キャベツ、長葱、豆腐、わかめ、じゃが芋 | パンフディング | 355 | 284 |
| 6 | 木 | スタミナ納豆ごはん 中華あえ けんちん汁 | 納豆、鶏挽肉、長葱、鶏ささみ、きゅうり、人参 レタス、わかめ、冷) ほうたて、大根、じゃが芋 ごぼう、豆腐、油揚げ、しらたき | あずき ホットサンド スキムミルク | 607 | 486 |
| 7 | 金 | 鮭ごはん、ごまあえ えのき汁 | 鮭、青じそ、もやし、ほうれん草、コーン缶 卵、えのきたけ、わかめ、長葱、油揚げ | ピーチゼリー | 470 | 376 |
| 10 | 月 | ゆかりごはん、野菜の香味あえ ワンタンスープ スティックチーズ | もやし、ほうれん草、しらす干し、卵、豚肉 ワンタンの皮、人参、白菜、もやし、メンマ水煮 干し椎茸、コーン缶 | ミニチョコパン スキムミルク | 575 | 460 |
| 11 | 火 | ごはん、千草あえ チーズハンバーグ えのきのとろとろスープ | 豚挽肉、鶏挽肉、人参、玉葱、チーズ、キャベツ ほうれん草、もやし、かまぼこ、えのきたけ 長葱、豆腐、卵 | ムースゼリー | 570 | 456 |
| 12 | 水 | ちゃんぽんラーメン ピザ風ポテト アーモンドフィッシュ | 中華麺、豚肉、冷) むき海老、人参、竹の子水煮 キャベツ、もやし、長葱、じゃが芋、玉葱、豚挽肉 ピーマン、チーズ | ツナサンド スキムミルク | 639 | 511 |
| 13 | 木 | スタミナ丼、さっぱりサラダ 豆腐汁 | 豚肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、きゅうり コーン缶、アラスカ、豆腐、わかめ、長葱 | 野菜かりんとう お茶 | 451 | 361 |
| 14 | 金 | わかめごはん、海老フライ ポテトサラダ、すまし汁 ゼリー | 海老、じゃが芋、コーン缶、きゅうり、人参 みかん缶、ハム、サラダ菜、なると、わかめ 豆腐、長葱 | フルーツムース | 640 | 512 |
| 17 | 月 | サラダ寿司、三色おひたし かきたま味噌汁 | ツナ缶、しらす干し、きゅうり、人参、コーン缶 アラスカ、ほうれん草、ひじき、ハム、卵、豆腐 | フルーツ白玉 | 387 | 309 |
| 18 | 火 | たらこスパゲティ コーンサラダ、ふわふわスープ | スパゲティ、たらこ、玉葱、しめじ、キャベツ きゅうり、コーン缶、ハム、卵、人参、ベーコン | ハムカツサンド スキムミルク | 541 | 433 |
| 19 | 水 | ごはん、すき昆布サラダ 白身魚のタルタルソースがけ 味噌汁 | 刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参、みかん缶 竹輪、白身魚、卵、玉葱、らっきよ漬、パセリ 長葱、わかめ、豆腐、油揚げ | ヨーグルト | 590 | 472 |
| 20 | 木 | 中華丼 おかかあえ そうめん汁 | 豚肉、かまぼこ、冷) むき海老、人参、竹の子水煮 白菜、きくらげ、うずらの卵缶、ほうれん草 もやし、そうめん、干し椎茸、なると | コンビサンド スキムミルク | 627 | 501 |
| 21 | 金 | 塩ラーメン、パンサンサー フライドポテト | 中華麺、ベーコン、もやし、玉葱、人参、わかめ コーン缶、メンマ水煮、春雨、きゅうり、ハム、卵 | ミルクロールパン 牛乳 | 519 | 415 |
| 24 | 月 | ツナ炒めごはん、ごま酢あえ わかめ汁 | ツナ缶、玉葱、人参、干し椎茸、グリーンピース もやし、きゅうり、わかめ、豆腐、長葱 | バタークッキー スキムミルク | 649 | 519 |
| 25 | 火 | ごはん、鶏肉のトマトソースがけ ひじきサラダ、麩のすまし汁 | 鶏もも肉、玉葱、人参、パセリ、ホールトマト缶 ひじき、キャベツ、ハム、花麩、えのきたけ | ホワイトパンチ | 437 | 349 |
| 26 | 水 | サラダうどん、ミートボール フルーツプリン、お茶 | うどん、レタス、きゅうり、ハム、ツナ缶、卵 | ちんすこう スキムミルク | 518 | 415 |
| 27 | 木 | あぶたま丼、甘酢あえ なめこ汁 | 油揚げ、玉葱、卵、しらたき、わかめ、きゅうり アラスカ、コーン缶、なめこ、豆腐、長葱 | ロールケーキ レモンティ | 606 | 424 |
| 28 | 金 | チャーハン、ナムル 中華スープ | ベーコン、人参、玉葱、ピーマン、もやし、ハム きゅうり、白菜、竹の子水煮、きくらげ、卵、豆腐 | ツナマヨナマ スキムミルク | 633 | 506 |

☆6月4日は「虫歯予防の日」です☆

虫歯を予防するには歯みがきも大切ですが、食べ物をよく噛んで歯を丈夫にすることも大切です。
毎日の食事を通して、よく噛んで食べる習慣を身につけ、虫歯予防につなげましょう！



<食生活からの予防>

- ・食べ物を噛むことで、食べ物とこすれ合い歯がきれいになります。また、硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物などは、掃除効果が高くなります。
- ・唾液には、歯を丈夫にする成分が含まれています。よく噛むと唾液がたくさんでるため、歯も丈夫になります。
- ・よく噛むとアゴが発達し、永久歯がきれいに並びます。歯垢がつきにくいので、虫歯になりにくいのです



よくかんで食べましょう