

令和3年度

6 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 火	ゆかりご飯 けんちん汁 レバー入りミートローフ ほうれん草と卵のドレッシング和え	牛乳 昆布	のむヨーグルト レモンケーキ
2 水	カレーうどん ブロッコリー・エビサラダ バナナ	牛乳 スティックパン	お茶 お好み焼き
3 木	麦ご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 サクサクとり天 ひじき和風サラダ	牛乳 ウエハース	コーヒー牛乳 チーズスティック
4 金	(誕生会)とうもろこしご飯 オニオンスープ エビフライ ボイルウインナー マカロニサラダ メロン	牛乳 小魚	カルピスフルーツポンチ
5 土	焼きそば フルーツサラダ	野菜ジュース	せんべい

7 月	アマランサスご飯 切り干し大根と小松菜のみそ汁 鮭のタルタルチーズ焼き 牛肉とさつま芋の甘煮	牛乳 ボーロ	牛乳 クッキーマフィン
8 火	麦ご飯 もやしと人参のみそ汁 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	牛乳 バナナ	カルピス クリームケーキ
9 水	バターロール ミルク ビーフンチャー メルルーサの梅風味天ぷら もやしサラダ	フルーツ牛乳 せんべい	牛乳 ジャムヨーグルトケーキ
10 木	ミートスパゲッティー ポテト オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 サンドイッチ
11 金	炊き込みおこわ そうめんとかかめのすまし汁 サワラの照り焼き エンドウとちくわの卵とじ	牛乳 りんご	のむヨーグルト じゃが芋もち
12 土	もやしコーンラーメン バナナ	ぶどうジュース	ビスケット

14 月	麦ご飯 厚揚げのとろみ汁 鶏肉の南蛮和え ポテト卵サラダ	りんごジュース 昆布	フルーツ牛乳 グラノーラクッキー
15 火	梅ご飯 茄子と油揚げのみそ汁 千草焼き ほうれん草の納豆和え	牛乳 ウエハース	ミルク ポテトドーナツ
16 水	サラダうどん 肉じゃが りんご	牛乳 スティックパン	お茶 おはぎ
17 木	麦ご飯 切り干し大根とちくわのみそ汁 牛肉とピーマンの春巻き かみかみサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛団子
18 金	麦ご飯 かぼちゃとわかめのみそ汁 カレイのから揚げ野菜あんかけ ひじきの五目煮	牛乳 ボーロ	牛乳 チーズケーキ
19 土	チャンポンうどん バナナ	オレンジジュース	せんべい

21 月	カレーライス カリカリサラダ メロン	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃマフィン
22 火	麦ご飯 ごぼうと厚揚げのみそ汁 酢ぶり カラフルビーフン	牛乳 バナナ	お茶 水ようかん
23 水	トースト ミルク ひき肉もやしスープ かぼちゃコロッケ ほうれん草と卵の和風サラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 焼きうどん
24 木	お 弁 当 の 日	ヤクルト	アイスクリーム
25 金	冷やし中華 筑前煮 オレンジ	牛乳 ビスケット	ミルク 惣菜パン
26 土	そばろチャーハン フルーツヨーグルト	りんごジュース	せんべい

28 月	麦ご飯 茄子と冬瓜のみそ汁 鶏肉の梅みそ焼き きゅうりのごま和え メロン	牛乳 せんべい	コーヒー牛乳 ヨーグルトドーナツ
29 火	枝豆・鮭ご飯 豆腐とにらのすまし汁 ちくわの磯辺揚げ 茄子とピーマンの炒め物	牛乳 バナナ	カルピスゼリー
30 水	黒糖ロール ミルク かぼちゃスープ はんぺんコロッケ しゃぶしゃぶサラダ	フルーツ牛乳 昆布	お茶 ひじきおにぎり



令和3年度

6 月 分 給 食 献 立 表 (離乳食)

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 火	人参・玉ねぎ・じゃが芋がゆ 大根と白身魚そぼろ汁 かぼちゃと肉団子の含め煮	せんべい	りんごケーキ
2 水	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	ポーロ	かぼちゃ茶巾
3 木	じゃが芋・人参・大根がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ササミのトマト煮	バナナ	ホットケーキ
4 金	かぼちゃ・人参・キャベツがゆ 玉ねぎと豆腐スープ 白身魚のグリーンソース煮 バナナ	せんべい	フルーツきんとん
5 土	人参・じゃが芋・キャベツ・かぼちゃがゆ バナナヨーグルト	ビスケット	せんべい

7 月	玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃがゆ 大根と人参のみそ汁 白身魚とじゃが芋のやわらか煮	ポーロ	芋りんご煮
8 火	じゃが芋・大根・人参がゆ かぼちゃと白身魚のそぼろ汁 豆腐の五目煮	バナナ	じゃが芋ケーキ
9 水	コロコロパン クリームシチュー風 白身魚のほうれん草和え	せんべい	人参蒸しパン
10 木	人参・かぼちゃ・キャベツがゆ じゃが芋と玉ねぎのやわらか煮 バナナ	ビスケット	ジャムサンド
11 金	鶏ミンチ・人参・じゃが芋がゆ 豆腐とほうれん草スープ 白身魚のかぼちゃ和え	おろしりんご	じゃがいももち
12 土	煮込みうどん バナナ	せんべい	ビスケット

14 月	白身魚・人参・キャベツ・かぼちゃがゆ 豆腐のとろみ汁 ササミのじゃが芋和え	ポーロ	グリーンホットケーキ
15 火	じゃが芋・玉ねぎ・大根がゆ 茄子と大根のみそ汁 豆腐のほうれん草和え	バナナ	ポテトドーナツ
16 水	サラダうどん 肉じゃが おろしりんご	せんべい	かぼちゃがゆ
17 木	鶏ササミ・きゅうり・人参がゆ 大根と白身魚のみそ汁 ミートボールの酢豚風	ビスケット	りんご人参煮
18 金	大根・人参・じゃが芋がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ	ポーロ	ポテト団子
19 土	チャンポンうどん バナナ	ビスケット	せんべい

21 月	キャベツ・かぼちゃ・白身魚・人参がゆ じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	せんべい	かぼちゃ蒸しパン
22 火	玉ねぎ・鶏ミンチ・きゅうり・人参がゆ 豆腐とほうれん草スープ 白身魚の酢豚風	バナナ	りんご芋おやき
23 水	コロコロパン キャベツと人参スープ かぼちゃコロッケ風 ほうれん草サラダ	ポーロ	煮込みうどん
24 木	お 弁 当 の 日		ヨーグルト
25 金	みそ煮うどん かぼちゃそぼろ煮 おろしりんご	ビスケット	芋パンケーキ
26 土	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・じゃが芋がゆ バナナヨーグルト	ビスケット	せんべい

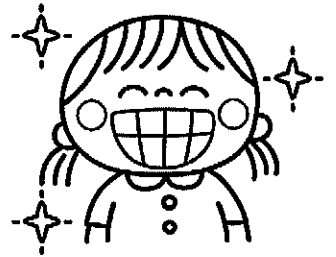
28 月	きゅうり・人参・キャベツがゆ 茄子と豆腐のみそ汁 ササミのグリーンソース和え	せんべい	バナナヨーグルト
29 火	玉ねぎ・人参・じゃが芋がゆ 豆腐と鶏ミンチそぼろ汁 白身魚の磯煮	バナナ	グリーン蒸しパン
30 水	コロコロパン かぼちゃスープ 魚コロッケ キャベツとササミ和え	ビスケット	人参がゆ



給食だより



6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割について知ること、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。



歯を強くする食べ物



丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。

これらを過不足なく摂るためにも偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



カルシウムは乳製品、大豆製品、魚介類、野菜・海藻類に豊富に含まれているよ。

きのこ類や魚にはビタミンDが多く含まれているよ。

