



6月給食だより

令和 3年 5月31日 亀田保育園

予定献立表

今月の目標

～よくかんでゆっくり食べよう～
かむことは健康へのスタート

6月4日から10日までは口と歯の健康週間です。

柔らかい食べ物ばかり食べていると、かむ力はしだいに弱くなってしまいます。よくかんで食べることで唾液がよく出て食べ物がよく混ざり、味がよくわかるようになります。消化もよくなり、胃や腸の働きを助け、脳が刺激されて頭の働きがよくなります。また、あごが発達して歯が丈夫になり、虫歯にかかりにくくなるなど、良いことがたくさんあります。普段からかみ応えのある食べ物を食事にとりいれていきましょう。

6月の給食では、たけのこやごぼうなど噛み応えのある食材が登場しています。

げんきをつくる食卓

魚のマヨチー焼き(一人分)

<材料> ・白身魚…40g ・塩…少々 ・ミックスチーズ…適宜
・マヨネーズ…大さじ1 ・ウスターソース…小さじ1/2
・しょうゆ…少々

<作り方> ・オープンを温める。バットにシートを敷き、魚に塩をふり、皮目を下にオープンで少し焼く。
・ボールに調味料を入れよくかき混ぜる。
・オープンから一度出し、その上に調味料をたっぷりぬり、チーズをちらす。コーンを混ぜてもOKです。
・160℃のオープンで10分ほど焼き目がつくまで焼く。

月	火	水	木	金
	1 ハムフライ ひじきの炒り煮 寄席豆腐汁 果物 トマト	2 赤魚の揚げ煮 チャブチェ 若竹汁 ゼリー おにぎりデー	3 みそラーメン汁 ミニドック シーザーサラダ 果物 煮豆	4 エビフライ かみかみサラダ わかめのみそ汁 ヨーグルト ジャムパン
7 鮭のチーズカツ 野菜のごま和え かきたま汁 果物 茹でブロッコリー	8 ビビンバ丼 わかめスープ フルーツヨーグルト ゆで卵	9 魚のマヨチー焼き ごぼうの甘辛煮 ほうれん草のみそ汁 果物 おにぎりデー	10 五目うどん汁 鶏の塩麹焼き カレージャーマンポテト ゼリー トマト	11 肉団子 小松菜のツナ和え なめこ汁 ヨーグルト スティックパン
14 さんまのオレンジ煮 彩り和え 大根汁 果物 チーズ	15 ハヤシライス コールスロー フルーチェ ゆでブロッコリー	16 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 春雨サラダ 水菜スープ 果物 おにぎりデー	17 醤油ラーメン汁 メンチカツ きんぴらごぼう ゼリー 煮豆	18 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ミネストローネ 果物 ジャムパン
21 鶏の唐揚げ すき昆布の炒り煮 ニラ玉汁 果物 ミニトマト	22 真砂揚げ 野菜の磯香和え エノキのみそ汁 果物 粉ふき芋	23 鶏肉のごまみそ焼き 南瓜サラダ もやしの味噌汁 ゼリー おにぎりデー	24 わかめうどん ちくわの磯辺揚げ たけのこの炒め煮 果物 南瓜煮	25 海老カツ レタスサラダ クリームシチュー 果物 プチクロワッサン
28 鯖のカレー竜田 切干大根炒り煮 じゃが芋のみそ汁 フルーチェ ゆで卵	29 【お誕生会】 お楽しみに！	30 しゅうまい ブロッコリーサラダ 豚汁 ゼリー おにぎりデー		

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。