

# 6月給食だより

令和4年5月31日 亀田保育園

# 予定献立表

月 火 水 木 金

## 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日まで口と歯の健康週間です。  
よく噛むことで味覚が育ち、言葉の発音がきれいになると言われていますが、現代の食事は昔に比べ噛む回数が減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、おなかがいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れがあります。歯ごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

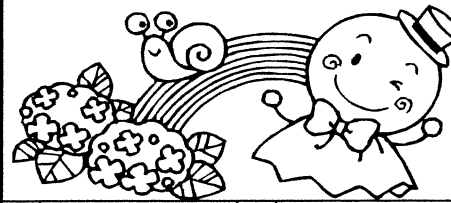


## ごはんはパワーと健康のもと

### 若鶏のパン粉焼き

- <材料> ・鶏もも肉・・・20g×2      ・塩・・・0.2g  
 ・おろしにんにく・・・0.1g      ・こしょう・・・0.01g  
 ・マヨネーズ・・・5g              ・サラダ油・・・1g  
 ・パン粉・・・1.3g                ・粉チーズ・・・0.2g  
 ・パセリ・・・0.4g

- <作り方> ①ボウルに塩、おろしにんにく、こしょう、マヨネーズ、油を混ぜ合わせ、鶏肉に絡ませる。  
 ②パン粉、粉チーズ、パセリを混ぜる。  
 ③クッキングシートを敷いた天板に①を並べる。  
 ④③に②のパン粉を手でのせ、押さえて馴染ませる。  
 ⑤160℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。



|  |   |   |
|--|---|---|
| 1<br>サバの味噌煮<br>野菜のごま和え<br>若竹汁<br>果物<br>おにぎりデー    | 2<br>ミニドック<br>ごぼうサラダ<br>味噌ラーメン汁<br>ゼリー<br>ゆで卵           | 3<br>鶏肉とさつま芋の揚げ煮<br>レタスサラダ<br>卵スープ<br>果物<br>ジャムパン     |
| 6<br>鶏の塩麴焼き<br>かみかみサラダ<br>わかめの味噌汁<br>果物<br>粉ふき芋  | 7<br>ハムフライ<br>ひじきの炒り煮<br>寄席豆腐汁<br>ヨーグルト<br>ゆでブロッコリー     | 8<br>赤魚の揚げ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>大根汁<br>果物<br>おにぎりデー       |
| 13<br>チキンカレー<br>フルーツポンチ<br>トマト                   | 14<br>鮭のみそマヨ焼き<br>切り干し大根の炒り煮<br>ほうれん草の味噌汁<br>果物<br>煮豆   | 15<br>真砂揚げ<br>キャベツのごま和え<br>えのきの味噌汁<br>ヨーグルト<br>おにぎりデー |
| 20<br>あじのさんが焼き<br>磯和え<br>豚汁<br>果物<br>煮豆          | 21<br>ビビンバ丼<br>わかめスープ<br>ヨーグルト<br>ゆでブロッコリー              | 22<br>若鶏のパン粉焼き<br>すき昆布の炒り煮<br>ニラ玉汁<br>果物<br>おにぎりデー    |
| 27<br>ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>フルーツ<br>ヤクルト<br>ゆで卵 | 28 【誕生会】<br>煮込みハンバーグ<br>海藻サラダ<br>水菜のスープ<br>ミニケーキ<br>トマト | 23<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ナムル<br>わかめうどん<br>ゼリー<br>ゆで卵         |
|  | 24<br>海老カツ<br>チャブチェ<br>ポトフ<br>果物<br>プチクロワッサン            | 29<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>たけのこの炒め煮<br>タンメン汁<br>ヨーグルト<br>煮豆   |
|  |   | 30<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>たけのこの炒め煮<br>タンメン汁<br>ヨーグルト<br>煮豆   |



※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。