



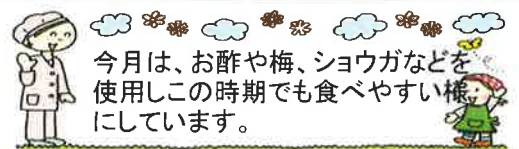
2020. 6月給食献立表

田町保育園



日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 月	豚丼 具だくさん汁 高野豆腐卵とじ オレンジ	味しらべ	ココアサンド 牛乳
★2 火	お花寿司 花麩すまし汁 骨付きチキン ほうれん草ごま和え 一口ゼリー りんご	カルシウム ウエハース	あじさいゼリー 牛乳
3 水	ピースごはん わかめみそ汁 カレイ梅照り焼き 白和え 黒豆煮 グレープフルーツ	白い風船	たまごボーロ 牛乳
4 木	ロールパン ポークビーンズ 水菜ハムサラダ バナナ	マリー	五平もち 牛乳
5 金	のりごはん クリームスープ 鶏マーマレード焼き マカロニサラダ りんご	カルシウム せんべい	ジャムヨーグルト
6 土	ナポリタン ツナひじき青しそ和え オレンジ 牛乳	ポーロ	菓子
7 日			
8 月	麦ごはん ごほうみそ汁 高野豆腐フライケチャップソースかけ 大根酢の物 グレープフルーツ	ぱりんこ	マシュマロリッツサンド 牛乳
9 火	カレーライス ゆで卵 キャベツコーンサラダ バナナ	カルシウム ウエハース	チーズトースト 牛乳
10 水	肉うどん レバーみそ煮 ほうれん草お浸し りんご	マリー	きなこコッパン 牛乳
11 木	雑穀ごはん かまぼこすまし汁 カツオ竜田揚げ 春雨中華和え オレンジ	味しらべ	よもぎ蒸しパン 牛乳
12 金	のり佃煮ごはん 麩みそ汁 手羽元甘酢煮 そうめんサラダ 金時豆煮 バナナ	カルシウム せんべい	フルーツゼリー 牛乳
13 土	(お弁当の日)		
14 日			
15 月	丸パン にらスープ チキンステーキ サラスパサラダ グレープフルーツ	ぱりんこ	焼きトウモロコシ おむすび
16 火	納豆ごはん かきたま汁 あじ南蛮漬け キャベツ塩昆布和え りんご	カルシウム ウエハース	ブルーベリーケーキ 牛乳
17 水	チャーシュー麺 レタススープ レバーケチャップ煮 ポテトサラダ オレンジ	白い風船	わらびもち 牛乳
18 木	たくあんごはん ナスみそ汁 鶏照り焼き きゅうり酢の物 巻昆布煮 バナナ	マリー	シュガートースト 牛乳
19 金	わかめごはん 白ねぎスープ 揚げぎょうざ チンゲン菜ハム中華和え グレープフルーツ	味しらべ	水ようかん 牛乳
20 土	チキンライス わかめスープ かみかみサラダ りんご	ポーロ	菓子
21 日			
22 月	ふりかけごはん かほちゃみそ汁 鶏梅マヨ焼き 切り干し大根煮 チーズ オレンジ	カルシウム せんべい	じゃが芋もち 牛乳
★23 火	赤飯 きのごスープ ハンバーグ トマトチーズサラダ グレープフルーツ	ぱりんこ	かたつむりケーキ 牛乳
24 水	ピザトースト コーンスープ ウィンナーサラダ りんご	マリー	ごま塩昆布おむすび
25 木	高菜ごはん じゃが芋みそ汁 豚しょうが煮 大根コーン青しそ和え バナナ	白い風船	フレンチトースト 牛乳
26 金	ゆかりごはん えのきすまし汁 オムレツ コロコロサラダ オレンジ	カルシウム ウエハース	りんごゼリー 牛乳
27 土	チャーハン風ごはん オニオンスープ レーズンサラダ パイン缶	ポーロ	菓子
28 日			
29 月	雑穀ごはん とろろ昆布すまし汁 鮭ホイル焼き キャベツ酢の物 グレープフルーツ	味しらべ	ヨーグルトケーキ 牛乳
30 火	麦ごはん 豆腐みそ汁 カレーコロケ 青菜シラス和え オレンジ	カルシウム せんべい	パンブディング 牛乳

※行事、材料の都合などにより、
献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※3歳未満児の10時のおやつには、
スキムミルクがつかます。





6月 行事食

★2日(火) 花の日給食

★23日(火) お誕生会

6月4日は虫歯予防デーです



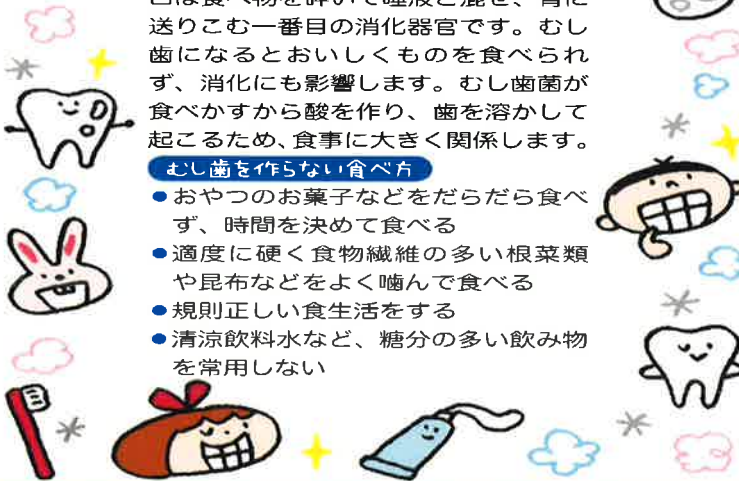
☆ 6月4日を(む・し)と読めることから語呂合わせで虫歯予防デーとなりました。特に6月4日から10日までの1週間を【歯と口の健康週間】とし、歯と口の健康に関する正しい知識を普及させるとともに、虫歯の予防に関する適切な習慣の定着を目指します。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



レシピ紹介

【 簡単手作りピザ 】



◎ 材料 ◎

- ・強力粉 ……100g
 - ・薄力粉 ……100g
 - ・塩 ……小さじ1
 - ・オリーブオイル ……大さじ2
 - ・水 ……100cc
 - ・ケチャップ ……30cc
 - ・お好みの具材
- 玉ねぎ・ピーマン・ウィンナーなど

◎ 作り方 ◎

- ①ボウルに強力粉・薄力粉・塩を入れてざっと混ぜ合わせる。そこに、オリーブオイルと水を合わせて加え、練り混ぜる。
- ②粉っぽさがなくなったら、手のひらで押すようにしてよくこねて、なめらかな生地にする。ラップに包んで室温で30分ほどねかせる。
- ③生地を4等分し、丸めてから少しずつ広げていく。
- ④台の上で手のひらで押して2～3mmの厚さに丸く伸ばす。
- ⑤ケチャップをぬり、お好みの具材のをせオーブンで10～15分くらい焼く。