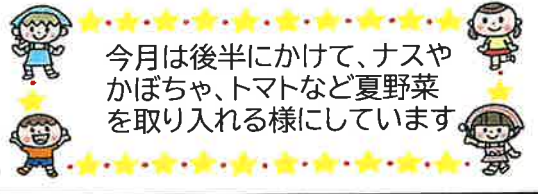




2021. 6月給食献立表

今月は後半にかけて、ナスや
かぼちゃ、トマトなど夏野菜
を取り入れる様にしています



日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 火	山菜おこわ かぼちゃみそ汁 豚しょうが煮 小松菜のり和え パナナ	白い風船	手作りポーロ 牛乳
2 水	ピザトースト 鶏団子スープ ごぼうサラダ グレープフルーツ	カルシウム せんべい	みたらし団子 牛乳
3 木	麦ごはん キャベツすまし汁 鮭香味焼き 三色和え 金時豆煮 オレンジ	五穀ビスケット	レーズンホットケーキ 牛乳
4 金	ビビンバ丼 わかめスープ 大根ナムル パナナ	カルシウム ウエハース	水ようかん 牛乳
5 土	〈 お弁当の日 〉		
6 日			
7 月	カレーライス ゆで卵 キャベツハムサラダ フルーツヨーグルト	マリー	パンプディング 牛乳
8 火	肉うどん 人参とかぼちゃ天ぷら ほうれん草お浸し グレープフルーツ	味しらべ	五平もち 牛乳
9 水	大豆じゃごごはん 具だくさん汁 鶏もろみ焼き 大根酢の物 オレンジ	ぱりんこ	スイートプール 牛乳
10 木	雑穀ごはん なすみそ汁 お好み風卵焼き わかめともやし青しそ和え パナナ	白い風船	ブルーベリーケーキ 牛乳
11 金	高菜ごはん レタスすまし汁 カツオ梅唐揚げ 春雨サラダ グレープフルーツ	きなこ ウエハース	プリン
12 土	そぼろごはん 玉ねぎみそ汁 かみかみサラダ オレンジ 牛乳	ポーロ	菓子
13 日			
14 月	サンドイッチ レバーカレー炒め 新じゃがポタージュ ほうれん草サラダ グレープフルーツ	マリー	チーズおかかおむすび
15 火	ゆかりごはん しめじみそ汁 鶏青のり焼き 白和え 巻き昆布煮 パナナ	五穀ビスケット	ねぎ焼き 牛乳
★16 水	赤飯 セロリスープ ハンバーグ ブロッコリーコーンサラダ 人参グラッセ オレンジ	白い風船	カエルケーキ 牛乳
17 木	麦ごはん キャベツみそ汁 あじゴマ焼き チンゲン菜梅酢和え 炒りこんにゃく パナナ	野菜せんべい	レモントースト 牛乳
★18 金	お花ピラフ 花麩スープ 豚肉と新玉の串カツ トマトチーズサラダ グレープフルーツ	ぱりんこ	フラワークッキー 牛乳
19 土	のり佃煮ごはん 親子煮 小松菜ツナ和え パイン缶	ポーロ	菓子
20 日			
21 月	ふりかけごはん にらスープ カレーコロッケ キャベツしらす和え オレンジ	カルシウム せんべい	フルーツ白玉
22 火	コーンライス きのことスープ ポークステーキ ポテトサラダ グレープフルーツ	味しらべ	ココア蒸しパン 牛乳
★23 水	麦ごはん そうめん汁 鶏つくね焼き きゅうり昆布和え パナナ	野菜かりんとう	アイスクリーム
24 木	ちらし寿司 豆腐すまし汁 カレイ照り焼き なすみそ炒め チーズ 黄桃缶	マリー	ウインナーパイ 牛乳
25 金	焼き豚ラーメン 揚げレバーケチャップ炒め チンゲン菜中華和え オレンジ	カルシウム ウエハース	ツナ昆布おむすび
26 土	ごぼうピラフ もやしスープ じゃが芋ハムサラダ りんご	ポーロ	菓子
27 日			
28 月	雑穀ごはん かまぼこすまし汁 鮭みそ焼き 切り干し大根サラダ パナナ	ぱりんこ	ハムサンド 牛乳
29 火	わかめごはん 豚ごぼうみそ汁 豆腐五目揚げ キャベツごまマヨ和え グレープフルーツ	カルシウム せんべい	チーズケーキ 牛乳
30 水	ロールパン たまごスープ ウインナー夏野菜グラタン グリーンサラダ オレンジ 牛乳	野菜せんべい	チキンライス

※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下さい。

※3歳未満児の10時のおやつには、スキムミルクが付きます。

田町保育園



6月の行事食

- ★16日(水) お誕生会
- ★18日(金) 花の日
- ★23日(水) アイスクリーム屋さん

なぜ給食にはいろいろな食材が使われているのかというと・・・
 食べ物は大きく分けて3つの色に分けることができます。

その三色とは、**赤・黄・緑**の三色です。

この三色をバランスよく食べることで体を元気にしてくれます。

なので給食では、この三色を意識して多くの食材を使うようにしています。

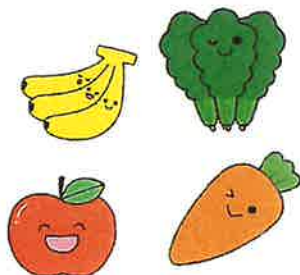


【黄色の食べ物】

黄色の食べ物は、エネルギー源になります。
 黄色の食べ物を食べると頭がシャキッとします。

【赤色の食べ物】

赤色の食べ物は、筋肉や髪の毛、血など
 身体を作ってくれます。



【緑色の食べ物】

緑色の食べ物は、体の調子を整えてくれます。
 緑色の食べ物を食べることで、黄色や赤色の
 食べ物の栄養が体に流れる様に
 してくれます。



★ぜひ、ご家庭でも毎日の食事に
 三色そろっているか
 確認してみてくださいね☆

