

船堀中央保育園 平成28年度6月（水無月） 献立表

目標：よく噛んで食べよう

園庭の実りのある木がぞくぞくと収穫時期を迎えます！

※乳児には午前中、牛乳等がてます  
※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定	遊園訓練・野菜の日		0歳児健診		虫歯予防献立	
昼食	<p><b>テーマ野菜 ～きのこ～</b></p> <p>きのこには食物繊維・ビタミンD・ビタミンB・カリウム・リンなどの栄養やミネラルが多く含まれています。また、きのこに含まれるリンは骨や歯の材料になります。今月は3日に虫歯予防デーの献立があり、きのこが登場します！きのこの調理については、きのこに含まれるグアニル酸はトマトやキャベツ、乳製品に含まれるグルタミン酸と一緒に料理するとま味がUPします。また、きのこは火の通りが早いのでうま味が逃げないように素早く調理するのがおすすめです！</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆麻婆丼</li> <li>海藻サラダ 梅ドレッシング</li> <li>春雨ときのこの中華スープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉うどん</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>隠元とささみの胡麻酢和え</li> <li>アメリカンチェリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウムふりかけご飯</li> <li>鱈の南蛮漬け</li> <li>根菜のごろごろサラダ</li> <li>小松菜と豆腐の味噌汁</li> <li>園庭のピワ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉野菜丼</li> <li>さつまいもの煮物</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>えのきの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがりター</li> <li>牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>小魚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅おにぎり</li> <li>ほりほりごぼう</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃこ入りホットサンド</li> <li>するめ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	6	7	8	9	10	11
予定	野菜の日		歯科検診			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉ときのこのスパゲッティー</li> <li>カリカリベーコンサラダ</li> <li>奥だくさんポトフ</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>かじきの西京焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>新ごぼうと綿さやの味噌汁</li> <li>園庭のピワ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>枝豆入りポテトコロッケ</li> <li>千切り野菜</li> <li>ミネストローネ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>小松菜とじゃこのかみかみ和え</li> <li>3種のきのこの味噌汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>枝豆ご飯</li> <li>鮭の塩焼き 付レモン</li> <li>切干大根の煮物 ・たたきごぼう</li> <li>青梗菜じゃが芋味噌汁</li> <li>園庭のピワ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>炒り豆腐</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>若布と長葱の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのサクサク炒飯</li> <li>するめ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新じゃがもち</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこの炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	13	14	15	16	17	18
予定	身体測定（3、4、5歳児）		誕生会		虫歯予防献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこたっぷりカレーライス</li> <li>チーズ入りマセドアンサラダ</li> <li>ベジタブルスープ</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>蓮根入りマカロニサラダ</li> <li>オクラときのこのかき卵汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カラフルピラフ</li> <li>ミートローフ</li> <li>温野菜～オーロラソース～</li> <li>きのこの豆乳チャウダー</li> <li>桃ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉うどん</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>隠元とささみの胡麻酢和え</li> <li>アメリカンチェリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウムふりかけご飯</li> <li>鱈の南蛮漬け</li> <li>根菜のごろごろサラダ</li> <li>小松菜とえのきの味噌汁</li> <li>メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉野菜丼</li> <li>さつまいもの煮物</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>えのきの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜マフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あおさせんべい</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かたつむりロールケーキ</li> <li>アイ스티ー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅おにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	20	21	22	23	24	25
予定	造形		よちよちらっこクラブ・カウンセリング		野菜の日	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉ときのこのスパゲッティー</li> <li>カリカリベーコンサラダ</li> <li>奥だくさんポトフ</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>かじきの西京焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>新ごぼうと綿さやの味噌汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>枝豆入りポテトコロッケ</li> <li>千切り野菜</li> <li>ミネストローネ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>小松菜とじゃこのかみかみ和え</li> <li>3種のきのこの味噌汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>枝豆ご飯</li> <li>鮭の塩焼き 付レモン</li> <li>切干大根の煮物 ・たたきごぼう</li> <li>青梗菜じゃが芋味噌汁</li> <li>さくらんぼ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>炒り豆腐</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>若布と長葱の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのサクサク炒飯</li> <li>するめ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新じゃがもち</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこの炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	27	28	29	30	<p><b>炊き立てのご飯、おいしいね！</b></p> <p>運動会後から月組さんが炊飯活動を始めました。当番を決め、毎日お米を計量し、研いで、炊飯器へセットしてくれます。ちょうどお昼には炊きあがり、みんな炊き立てのおいしいご飯を味わっています。お友達に「〇〇君が研いでくれたご飯おいしいね！」と言われ、少し誇らしげな様子の月組さんです♪屋上の田んぼでは稲が育ち始め、畑にはサツマイモや夏野菜の苗を植えました。今年は新たに江戸川区の名産でもある小松菜の種を植えました。こちらの成長も楽しみです。</p>	
予定	体育指導		野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこたっぷりカレーライス</li> <li>チーズ入りマセドアンサラダ</li> <li>ベジタブルスープ</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>蓮根入りマカロニサラダ</li> <li>オクラときのこのかき卵汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯 ・たくあん</li> <li>ひじき入り豆腐の落し揚げ</li> <li>胡瓜とカブの大葉和え</li> <li>キャベツとしめじの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>チンジャオロース</li> <li>中華胡瓜</li> <li>中華風コンスープ</li> <li>メロン</li> </ul>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜マフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あおさせんべい</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おからパンケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃこ入りホットサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>		