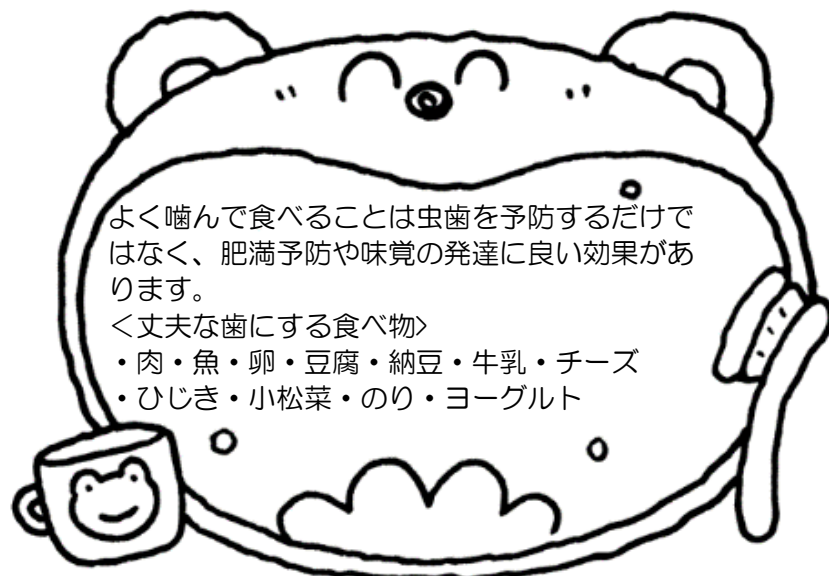


献立予定表

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	水	ご飯	緑茶チキンのオープン焼き あっさりサラダ オレンジ 具だくさん汁	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★パンケーキ
2	木	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ミニトマト キウイ かき玉スープ	牛乳 きなこおかき	牛乳 ★さつま芋マフィン
3	金	ご飯	ビーフカレー スティックサラダ パイン缶 もやしスープ	牛乳 チーズ	牛乳 丸ポーロ
4	土	わくわくフェスティバル			
6	月	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆 ワカメの酢の物 パイナップル 南瓜の味噌汁	牛乳 カステラ	牛乳 ★フレンチトースト
7	火	ご飯	ピーマンの肉詰め じゃが芋の塩昆布サラダ ミニゼリー コンソメスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★豆花
8	水	にんじんご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウイ そうめんスープ	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★ナポリタンパン
9	木	ご飯	魚のカレーあんかけ ほうれん草ともやしのナムル オレンジ 中華スープ	牛乳 ポテトチップス	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
10	金	ご飯	チーズカレー スティックサラダ もも缶 きのことスープ	牛乳 ジャムパン	牛乳 クリームまんじゅう
11	土	おかかおにぎり	わかめうどん 鶏の唐揚げ パイン缶	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 小袋菓子
13	月	ご飯	魚の味噌マヨ焼き ほうれん草のアーモンド和え りんご キャベツスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★あべかわ団子
14	火	ご飯	ヤンニョムチキン マッシュサラダ パイン缶 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳★ あじさいゼリー
15	水	ご飯	鉄骨ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー 和風スープ	牛乳 ひじきスティック	牛乳 ★スキムミルククッキー
16	木	ご飯	魚のフライ 南瓜とツナのサラダ キウイ 切干大根の味噌汁	牛乳 黒糖まるぼうろ	牛乳 ★じゃがいも餅
17	金	<誕生会>かえるさんランチ ミートボール ブロッコリー メロン すまし汁		牛乳 ミニゼリー	牛乳 プリン
18	土	食パン	ひじき麺 チヂミ エビしゅうまい オレンジ	牛乳 バナナマフィン	牛乳 小袋菓子
20	月	ご飯	鮭の幽庵焼き ひじきのサラダ パイナップル 豆腐の味噌汁	牛乳 野菜スティック	牛乳 ★ラスク
21	火	ご飯	肉じゃが トマト チーズキャッチ キウイ 春雨スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★アーモンドケーキ
22	水	(世界の料理)ギリシャ【ムサカ 温サラダのザジキソース オレンジ ひよこ豆のスープ】		牛乳 ウエハース	牛乳 ★クラビエデス
23	木	ご飯	鮭ザンギ 納豆の中華和え りんご 豆腐の味噌汁	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 ★スキムバナナコッタ
24	金	ご飯	親子どんぶり ブロッコリーのごま和え もも缶 すまし汁	牛乳 ジャムパン	牛乳 おまんじゅう
25	土	モーニングロールパン	焼きそば きゅうりの塩昆布和え オレンジ 豆腐のスープ	牛乳 バナナヨーグルト	牛乳 小袋菓子
27	月	ご飯	さばの竜田揚げ 春雨の酢の物 りんご きこの味噌汁	牛乳 えびまるせん	牛乳 ★フルーツヨーグルト
28	火	ご飯	酢豚 ミニトマト パイナップル わかめスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★マカロニかりんとう
29	水	にんじんご飯	すり身の餃子揚げ あっさりサラダ キウイ つみれ汁	牛乳 ほしのおせんべい	牛乳 ★大学芋
30	木	ご飯	あじのカレームニエル マカロニサラダ オレンジ ミネストローネ	牛乳 ごぼうスナック	牛乳 ★いきなり団子

※都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです。
6月4日(土) わくわくフェスティバル (雨天の場合は、11日に延期します。給食は11日と変更になります。)



よく噛んで食べることは虫歯を予防するだけではなく、肥満予防や味覚の発達に良い効果があります。

<丈夫な歯にする食べ物>

- ・肉・魚・卵・豆腐・納豆・牛乳・チーズ
- ・ひじき・小松菜・のり・ヨーグルト

【おやつにぴったり!!】じゃがいも餅

<材料> (4人分)
 じゃがいも 3~4個
 片栗粉 大さじ3
 牛乳 大さじ2
 バター 20g
 チーズ お好みで

<作り方>

- ①洗ったじゃがいもをラップにくるみ、皿にのせてレンジで4~5分加熱する。つまようじを刺してスーッと通れば熱いうちに皮をむいて、よく潰す。
- ②片栗粉と牛乳を加えて、しっかりこねてまとめる。
- ③お好みの大きさに形成する。(中にチーズを入れてもおいしいです)
- ④フライパンにバターを入れ、中火で熱して焼く。両面に焼き目をつける。