



平成28年度 6月 きゅうしょくだより

平成28年5月31日
島之内保育園

曜日	日にち	献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	6 20	ごはん じゃが芋のうま煮 おからの和えもの 青菜のみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 コーンフレーク
火	7 21	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ トマトのさっぱり和え 豆腐のすまし汁	ヨーグルト カステラ	牛乳 果物（バナナ）
水	22	シーフードカレーライス スパゲッティサラダ 果物（オレンジ）	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト
木	9 23	ごはん 鶏肉の照り煮 添）レタス ナムル風和え物 中華スープ	お茶 おにぎり（23日:クッキング） 漬物	牛乳 チーズ
金	10 24	ごはん 豆腐ハンバーグ 添え野菜（レタス、きゅうり、トマト） かきたま汁	お茶 冷やしそうめん	ヨーグルト
土	11 25	大和煮 もやしのみそ汁 果物（ オレンジ ）	牛乳 ミニパン	牛乳
月	13 27	ごはん 豚肉ときゃべつの炒め物 レバーの甘辛煮 わかめのみそ汁	牛乳 ゆでとうもろこし（クッキング～皮むき）	牛乳 あられ
火	14 28	ごはん すり身だんごのケチャップ煮 きゅうりのレモン風味和え 玉ねぎのみそ汁	ミルク チーズ クラッカー	牛乳 コーンフレーク
水	1 15	ごはん 魚の西京焼き 添）トマト 三色和え きのこのすまし汁	牛乳 たご焼き風	ヨーグルト
木	2.16.30	ごはん チキンカツ にんじんの甘煮 野菜サラダ 豆乳スープ	ミルク 果物（オレンジ） 菓子（せんべい）	牛乳 卵ボーロ
金	3 17	ごはん ポークビーンズ ウインナー ごま風味のサラダ	牛乳 アップルゼリー あられ	ヨーグルト
土	4 18	きのこスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 果物（バナナ）	パン 牛乳
29(水)	誕生会	♥お楽しみバイキング♥	牛乳・メロン・あられ	ヨーグルト
8(水)	べんとうの日	★愛情弁当をお願いします★	牛乳	ヨーグルト

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。

むし歯を予防する食べ方

- 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

今月のメニュー

かぼちゃと魚のコーン揚げ・トマトのさっぱり和え・おからの和えもの
＜調理のワンポイント＞
「かぼちゃと魚のコーン揚げ」を作ろう！

- ①魚の切り身は一口大に切って、塩と酒をふりかけておく。
- ②かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ③クリームコーン、卵、小麦粉、しょうゆ、塩少々を混ぜ合わせた衣を作り、魚とかぼちゃをさっくり混ぜる
- ④中温位に熱した油に、まとめながら入れ、揚げる。