

6 幼稚園 がっのこんだて



6月4日～10日までの一週間は、歯の健康について考える「歯と口の健康習慣」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることが出来ます。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。こどもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいので、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

- 卵... エビ... そば...
- 小麦... カニ...
- 乳製品... ピーナツ...

かようび

おたのしみメニュー 冷やしうどん

※容器、ごはんの準備はあります

すいようび



もくようび



きんようび



3



はんぺんチーズフライ
きのこのカレー炒め
菜の花の磯和え
みかん缶



4



アジの塩焼き
きんぴらごぼう
ブロッコリーサラダ
もやしのソテー
黄桃缶



5



鶏のからあげ
レンコンソテー
インゲンのお浸し
ミニゼリー



6



洋風野菜炒め
お好み焼き
小松菜の千草和え
洋梨缶



7



イカカツ
若竹煮
ほうれん草の
なめたけ和え
チーズ



10



ポークビーンズ
もちろし焼き
キャベツのナムル
杏仁豆腐



11



ハンバーグ
オニオンスープ煮
ほうれん草のお浸し
洋梨缶



12



豚たま煮
ミニフランク
小松菜の磯和え
パイン缶



13



ハムカツ
厚揚げのそぼろ煮
アスパラの
おかか和え
黄桃缶



14



カレー
つくね
野菜サラダ
ミニゼリー



17



エビフライ
豆腐のチャンプルー
インゲンのごま和え
パイン缶



18



鶏ケチャップ
ペンネソテー
ひじき煮
小松菜のなめたけ和え
杏仁豆腐



19



ブチアジフライ
パンパンジー
ほうれん草の煮浸し
洋梨缶



20



八宝菜
水ギョーザ
菜の花のツナ和え
ミニゼリー



21



マスのチーズ焼き
野菜炒め
スパゲティサラダ
チンゲン菜のソテー
みかん缶



24



豆腐ハンバーグ
肉じゃが
小松菜の塩昆布和え
チーズ



25



酢豚風
八幡巻き
チンゲン菜の千草和え
ミニゼリー



26



ささみフライ
けんちん煮
ほうれん草の磯和え
みかん缶



27



サワラの
バター醤油焼き
ふきの炒め煮
刻み昆布の煮物
切干大根サラダ
パイン缶



28



メンチカツ
レンコンサラダ
インゲンのソテー
黄桃缶



※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。
担当栄養士：小林 睦美

1人1回当たり平均栄養摂取量
エネルギー 6月分平均 240kcal たんぱく質 6月分平均 10.0g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食
〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番 23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273
URL:kyoei-lunch.co.jp/