

火		水		木		金		土			
								1			
								午前のおやつ			
3		4		5		6		7			
ごはん 鶏手羽元の照り焼き 小松菜ときのこの酢の物 高野豆腐の味噌汁 牛乳 黒糖レーズンパン		カレーうどん かみかみサラダ 果物		はと麦ごはん 魚の蒲焼き風 かぼちゃとモロッコ豆のごま和え 大根の味噌汁 牛乳 人参カップケーキ		ごはん かえるさんのミートローフ そら豆入り五目豆 オニオンスープ 牛乳 カリカリラスク		ごはん 魚の塩麹焼き マカロニサラダ じゃがいもの味噌汁 お茶 青大豆おにぎり		午前のおやつ	
10		11		12		13		14			
はと麦ごはん かぼちゃとベーコンの豆乳キッシュ 胡瓜のゆかり和え もやしの味噌汁 牛乳 きなこだんご		肉味噌スパゲティー じゃがいも畑のサラダ 果物 お茶 豚肉とブロッコリーのおにぎり		ごはん 魚のムニエル アスパラの梅おかか和え ひじきと油揚げの味噌汁 牛乳 ぶどうパンサンド		高野豆腐のちらし寿司 玉ねぎとじゃがいもの煮物 青案とちくわの味噌汁 牛乳 抹茶と黒豆のマフィン		ごはん 焼きししゃも 大豆とあらめの華風サラダ かぼちゃの味噌汁 牛乳 ケチャップ大学芋		子育て講演会 & ふれあいタイム	
17		18		19		20		21			
かきたまあんかけ ラーメン 小豆かぼちゃ 果物 お茶 ツナとわかめのおにぎり		ごはん 魚のごまネーズ焼き さつまいもと大豆のおろし和え 切干大根の味噌汁 牛乳 りんごのコンポート		ごはん 魚のグラタン アスパラの香味炒め キャベツの味噌汁 牛乳 あじさいゼリー		黒豆ごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 ひじきサラダ ブロッコリーとえのきの味噌汁 牛乳 レモンクッキー		ごはん 豆腐の味噌バーグ 和風サラダ けんちん汁 牛乳 かぼちゃとヨーグルトスコーン		午前のおやつ	
24		25		26		27		28			
はと麦納豆 チャーハン 春雨とわかめの酢の物 レタススープ 牛乳 カップ肉まん		ひじきごはん 魚の煮つけ カラフルポテトサラダ きのこの味噌汁 牛乳 パースデーケーキ		ごはん ささみのごまフライ ブロッコリーと刻み昆布の和え物 千切り味噌汁 牛乳 キャベツとベーコンのカレーサンド		梅しそごはん ポークビーンズ ごぼうといんげんのバター炒め 麩の味噌汁 お茶 オクラとコーンのおかかおにぎり		ごはん 魚の味噌煮 トマトと胡瓜のさっぱり和え 豆乳スープ 牛乳 かみかみスティック野菜		午前のおやつ	

～よく噛んで食べましょう～

毎年6月は、虫歯予防や歯と口の健康を考える月です。食事面では「よく噛む」ことが、丈夫な歯を作り、口やあごの正常な発達を促す他、下の図のような様々な良い効果があります。保育園でもカルシウムを豊富に取り入れた食事や、「噛む」ことを意識したメニューを心がけています。また、かみかみメニューを話題にしながら食べることで、大切な歯について考えるきっかけとなればと思います。

食べすぎを防ぐ 	脳の働きを活発にする 
むし歯を予防する 	食べ物の消化を助ける 

～「噛む」食材～

ごぼう・人参・大根などの根菜類、大豆・黒豆などの豆類、きのこ類・海藻類などです。普段の食事にも積極的に取り入れていきましょう。大豆やごぼうを使った保育園のレシピも参考にしてみてくださいね。

◆大豆つくね◆

- ・鶏ミンチ・・・250g
- ・人参すりおろし・・・35g
- ・茹でた大豆・・・120g
- ・青しそ・・・6枚
- ・白ねぎ・・・30g
- ・生姜すりおろし・・・ひとかけ分
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・油・・・適量
- 酒・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2

- ①青しそは縦半分になり、横にして千切りにします。
- ②鶏ミンチから片栗粉までの材料をボウルに入れてよく混ぜます。
- ③好みの大きさに丸め、油をひいたフライパンに並べ、蓋をして両面を中火で焼きます。
- ④③に火が通ったら、合わせておいた○の調味料を回し入れます。調味料がつくねにからまり、照りが出てきたら火を止め出来上がりです。

◆ごぼうフライ◆

- ①大きめのスティック状に切ったごぼうをみりんとしょうゆで煮ます。
- ②①の水気を切り、小麦粉・卵・パン粉の順にフライ衣をつけて油で揚げます。

