



6がつのこんだてひょう



平成30年度 平田保育所



今月は給食やおやつで、噛みごたえのある食材（ごぼう、切干大根、大豆、じゃこなど）を多く取り入れています。かみかみメニューの献立には★印をつけています。ご家庭でも食事を一緒に楽しみながら、よく噛む習慣を身につけましょう。

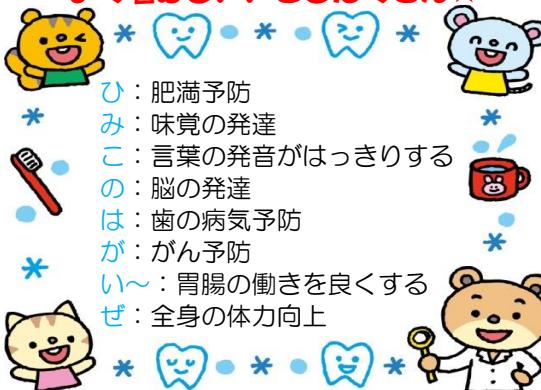


金

1	(午前のおやつ1、2歳児) ブルーベリーヨーグルト お茶
ごはん 魚の照り焼き ひじきのソテー [★] 新じゃが芋のみそ汁	お好み焼き 牛乳

月	火	水	木	
4 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	5 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	6 節句会 ぞうのびのびりすくすくの日 チーズ お茶	7 きな粉まめ 牛乳	8 煮昆布 牛乳
ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★いんげんとこんにゃくの 黒ごま和え キャベツのみそ汁	五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 ササミの梅だれ和え かわちばんかん	ちまき ★はりはりなます 五目汁 デラウェア	ごはん レバー入りミートローフ ★ごぼうサラダ ほうれん草のスープ	五穀ごはん 魚の変わり焼き ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 びわ
味噌焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	黒糖わらび餅 牛乳	ココアクッキー カルピス	黒米おにぎり・かりかりいりこ お茶	甘辛じゃが芋 牛乳
11 マカロニきな粉 お茶	12 みたらし団子 お茶	13 弁当の日 かりかりいりこ お茶	14 煮豆 お茶	15 野菜クラッカー 牛乳
ごはん 鶏肉の梅だれかけ あらめの炒め煮 豆腐のすまし汁	ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆サラダ あごのつみれ汁 かわちばんかん		ごはん 魚の南蛮漬け ブロックコリーの磯香和え 具たくさんみそ汁	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン カラフルサラダ しじみのすまし汁 デラウェア
新茶のふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	和風ツナおにぎり お茶	かしわもち 新茶	あさりしぐれおにぎり お茶	豆腐ドーナツ 牛乳
18 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳	19 アスパラのおかか和え 牛乳	20 ココアクッキー お茶	21 きな粉かぼちゃ お茶	22 こあらのびのび うさぎすくすくの日 かりかりいりこ 牛乳
梅ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ なめこ汁	親子丼 煮豆(金時豆) ブロックコリーのごまマヨ和え メロン	ごはん かつおの竜田揚げ フレットのおかか和え かぼちゃのみそ汁	ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ	ごはん 揚げレバーの カレーソース和え ★きゅうりの中華漬け 春雨スープ
韓国風おにぎり パスチャライズ牛乳	焼きビーフン お茶	中華おこわ お茶	★たこおにぎり 牛乳	ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳
25 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳	26 ぱんだのびのび ひよこすくすくの日 蒸しかぼちゃ 牛乳	27 誕生会 煮昆布 牛乳	28 煮豆 お茶	29 そうめん流し 粉ふき芋 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ★かみかみサラダ しめじのみそ汁	ごはん 豚肉と野菜の和風炒め ひじきサラダ あさり汁 デラウェア	ドライカレー ★まめなサラダ さくらんぼ	ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 切干大根のみそ汁 冷やしトマト	そうめん 魚の衣焼き 小松菜のごま和え メロン
洋風ちらしおにぎり パスチャライズ牛乳	ごまチャーハン 牛乳	あじさいのヨーグルトムース お茶	ふりかけおにぎり 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳

よく噛むといいことたくさん★



6月21日(木)は夏至です。

1年で最も昼が長く夜が短い日です。島根県では、取れたての麦を団子にして食べる文化が残っている地域があるようです。関西地方では豊作を願ってたこを食べる風習があります。これは、たこのハ本足のように稻がハ方(ハラ)に根を張るように、という願いが込められています。

今月はおやつに「たこおにぎり」を食べます。タコを食べて、暑さに負けない体力をつけましょう。