

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	魚のトマトソースかけ ひじきのガーリック炒め もやしの味噌汁 キウイ	きなごまマフィン
3	火	鶏肉のレモン煮 小松菜の炒め物 豆腐の味噌汁 生パイ	ちくわのカレー焼き
4	水	厚揚げとエビの五目炒め 枝豆のホクホクサラダ キャベツのスープ オレンジ	カルシウムおにぎり
5	木	ポークビーンズ ハリハリサラダ えのきの味噌汁 メロン	オニオンケーキ
6	金	魚の梅しそ焼き キャベツとハムの酢の物 トマト もずくの味噌汁 キウイ	オレンジゼリー 
7	土	ガパオ炒めご飯 わかめスープ バナナ	小松菜のチヂミ
9	月	ごぼうと大葉の和風つくね 野菜ナムル 玉葱の味噌汁 オレンジ 	ストーンクッキー
10	火	豚肉のハワイアン風 野菜のゆかり和え トマトスープ キウイ	かおりおにぎり
11	水	魚の照り焼き 切干大根サラダ 茄子の味噌汁 甘夏缶	黒糖蒸しパン
12	木	凍り豆腐のオランダ煮 海藻サラダ もやしのスープ 生パイ	ヨーグルトケーキ
13	金	鶏肉の甘味噌焼き 大豆とじゃこの煮昆布 焼き南瓜 オクラ入スープ すいか 	豆乳もち
14	土	混ぜ込みビビンバ ポテトスープ バナナ	ゴマクッキー
16	月	鶏肉の旨ダレ セロリとごぼうの金平 トマト 南瓜の味噌汁 生パイ	オレンジマフィン
17	火	魚のオニオンマヨ焼き 小松菜とちくわの和え物 じゃがいもの味噌汁 キウイ	フルーツヨーグルト
18	水	豚じゃが ひじきのサラダ 切干大根の味噌汁 メロン	じゃこおにぎり
19	木	枝豆入りまさご揚げ トマトと胡瓜の和え物 かえり わかめの味噌汁 オレンジ	チョコバナナスコーン
20	金	牛肉のしぐれ煮 納豆と塩昆布のサラダ ロースト人参 トマト入り味噌汁 生パイ	かぼすゼリー
21	土	野菜たっぷりビーフン コーン入スープ キウイ	白玉あずき
23	月	魚のねぎ味噌焼き 切干大根とベーコンの煮物 南瓜入スープ メロン	ココア蒸しパン
24	火	豆腐の中華煮 オクラのじゃこ和え トマト もずくのスープ 生パイ 	フライドポテト
25	水	レバーの甘辛煮 マカロニサラダ オニオンスープ オレンジ	煮干しチップ
26	木	魚の竜田揚げ ピーマンのごま和え こぶき芋 夏野菜の豚汁 すいか	とうもろこし
27	金	シーフードカレー 春雨の酢の物 オクラ バナナ	あじさいゼリー 
28	土	タコライス コンソメスープ キウイ 	カントリークッキー
30	月	麻婆豆腐 ししゃも トマト 中華スープ オレンジ	小豆蒸しパン

6月4日は 虫歯予防デー

歯ごたえのあるものをよく噛むことでだ液が分泌されます。だ液は口の中に残った食べかすを流したり、虫歯の原因菌を弱らせたいする作用があります。

虫歯予防だけでなく、噛むことで脳を刺激し血液の循環がよくなるので集中力や記憶力を高めてくれます。

また、「噛む」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。しっかり噛むということは、身体の健全な発達に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。味わってよく噛む習慣をつけましょう！

トマトのヒミツ

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、昆布と同じうまみ成分です。トマトのおいしさは、グルタミン酸とトマト特有の酸味と甘味によるものです。また、トマトはリコピンが多く、強い抗酸化作用があります。

おいしいトマトを見わけるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証です。また、はりとつやがあり、へたがぞいかえっているとよいトマトです。



6月が旬の食べ物

＜野菜＞トマト、なす、きゅうり、ピーマン、枝豆、とうもろこし

＜果物＞さくらんぼ、すいか、メロン

＜魚介類＞鯉、アジ、鮎

旬の食べ物を食べて、季節を感じながら栄養を積極的にとみましょう。

