

令和8年

6月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(月)	かしわとコーンの炒め物 マカロニサラダ トマト オレンジ	フルーツヨーグルト
2(火)	魚の香草パン粉焼き 野菜の納豆和え 人参の甘煮 メロン	ツナパン
3(水)	チーズ入り卵焼き ひじきの煮物 ※めざし キウイ	じゃがまるくん
4(木)	ココロ麻婆豆腐 もやしのナムル 粉吹き芋 パイン	※野菜ポッキー
5(金)	豆乳卵スープ シルバーサラダ チーズ バナナ (ロールパン)	五目ごはん(防災食)
6(土)	ガパオライス わかめスープ オレンジ	クッキー
7(日)		
8(月)	魚のチーズ焼き ※大豆入り煮昆布 トマト オレンジ	焼き大福(マカロニあべかわ)
9(火)	鶏肉のディアンブル風 切干大根サラダ レタス パイン	かたつむりクッキー
10(水)	チャーチン ひじきの華風和え ※かえり炒め キウイ	牛乳もち
11(木)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ トマト メロン	バナナケーキ
12(金)	ポークビーンズ 小松菜の和え物 ※めざし バナナ (コッパン)	二層ムース
13(土)	ナポリタン オレンジ	せんべい
14(日)		
15(月)	冷しゃぶマリネ ※切昆布の当座煮 ※ししゃも キウイ	マシュマロサンド
16(火)	ハンバーグ キャベツのセサミソース トマト パイン	黄粉スコーン
17(水)	魚のムニエル ラタトゥイユ ゆかりスパ メロン	納豆ラスク
18(木)	巣ごもり卵 ツナとわかめのさっと煮 ※かえり炒め オレンジ	フライドポテト
19(金)	シチュー ごまじゃこサラダ ソーセージ炒め バナナ (ミルクパン)	※かみかみライス
20(土)	親子うどん キウイ	クラッカー
21(日)		
22(月)	高野豆腐の卵とじ ピーマンのおかか和え トマト オレンジ	米っこチョコマフィン
23(火)	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮 メロン	フルーツゼリー
24(水)	◎エビピラフ 和風クリスピーチキン トマトサラダ パイン	ショートケーキ
25(木)	豚肉とキャベツの味噌炒め 三色酢の物 ※かえり炒め バナナ	※ごぼうスティック
26(金)	カレー(防災食のリメイク) 野菜のレモン醤油和え とうもろこし キウイ	★やせうま
27(土)	ハヤシライス バナナ	ビスケット
28(日)		
29(月)	チリコンカン 鉄分サラダ ※かえり炒め キウイ	オレンジトースト
30(火)	まさご揚げ 長芋の塩昆布和え トマト オレンジ	黒糖レーズン蒸しパン

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(エビピラフ) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
 月曜日から金曜日の主食は米飯です。ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組はパンの日があります。
 8日(月)カッコのおやつはつくし・たんぼぼ・すみれ組です。



「かむことの大切さ」

よくかんで食べることは、あごや歯をじょうぶに育てる大切な習慣です。かむことは脳にも良い刺激となり、集中力を高めます。毎日の食事の中で「ゆっくり、しっかりかむ」ことを親子で楽しく意識して健やかな成長を支えましょう。

今月の地産地消 大葉

ハウス栽培の大葉は、口当たりがやわらかく香り成分の効果で食欲をそそります。カロリーが低い上に栄養価が高く、サラダや和え物に最適です。給食では、野菜の納豆和え・切干し大根サラダ・ごまじゃこサラダ・野菜のレモン醤油和えなどに使用します。

6/13(土) もも組・さくら組・つくし組・たんぼぼ組・すみれ組のクラス懇談会にて、いつも子どもたちが食べているおやつの試食があります。

ひまわり組が梅ジュース作りをします
 日田市大山町の梅を使用します

