



給食だより



令和5年

以上児

道仏保育園

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	木	ごはん、ひじき入り厚焼き玉子、ほうれん草のごま和え しじみのみそ汁、牛乳、甘夏	米、卵、ひじき、ほうれん草、人参、ごま、しじみ、わかめ 豆腐、長ねぎ	ミルク ヨーグルト、雪の宿
2	金	ごはん、チンジャオロースー、水菜のサラダ 白菜のみそ汁、牛乳、ゴールドキウイ	米、豚肉、筍、ピーマン、パプリカ、水菜、きゅうり、ちくわ 白菜、人参、豆腐	ミルク 小魚マヨトースト
3	土	ごはん、鮭のパン粉焼き、プロッコリーとゆで卵のサラダ 玉ねぎのみそ汁、牛乳、バナナ	米、鮭、卵、パン粉、パルメザンチーズ、プロッコリー 玉ねぎ、人参、しめじ、豆腐	ミルク オレオ、サッポロポテト
5	月	ごはん、はんぺんのふわふわ焼き、小松菜のなめ茸和え キャベツのみそ汁、牛乳、オレンジ	米、はんぺん、豆腐、ピーマン、カニカマ、小松菜、人参 えのき、キャベツ、しめじ	ミルク ココアバナナドッグ
6	火	チキンカレーライス、福神漬、チョップドサラダ ABCスープ、牛乳、グレープフルーツ	米、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、福神漬、レタス パプリカ、きゅうり、マカロニ、しめじ、カニカマ、万能ねぎ	ミルク おっとと フルーチェ(ミックスベリー)
7	水	梅と塩昆布の混ぜごはん、ミックスフライ、牛乳 マセドアンサラダ、豆苗のかき玉汁、あじさいゼリー	米、塩昆布、梅干し、しそ、ごま、鰯、ホタテ、卵、パン粉 さつま芋、人参、きゅうり、ハム、豆苗、豆腐	ヤクルト かたつむりロールケーキ
8	木	ごはん、肉じゃが、大根の酢の物 わかめのみそ汁、牛乳、パイナップル	米、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、干椎茸、白滝、大根 きゅうり、わかめ、豆腐、長ねぎ	ミルク、ハッピーターン ストロベリーヨーグルト
9	金	みそラーメン、水ぎょうざ、野菜のバターソテー 牛乳、ゴールドキウイ	中華麺、メンマ、なると、わかめ、コーン、長ねぎ、もやし、豚肉 餃子の皮、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコン	ミルク おいなりさん
10	土	遠足参加:お弁当持参 不参加:ごはん、炒り卵、サラスパ、みそ汁、バナナ	米、卵、サラスパ、ツナ、人参、きゅうり、チンゲン菜、豆腐	かつぱえびせん
12	月	ごはん、鶏肉のトマト煮、シーザーサラダ 山東菜のみそ汁、牛乳、オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、レタス、きゅうり、卵 パプリカ、クルトン、山東菜、人参、椎茸、豆腐	ミルク かぼちゃ蒸しパン
13	火	ごはん、ホッケの塩焼き、大根おろし、ほうれん草の磯和え せんべい汁、牛乳、グレープフルーツ	米、ホッケ、大根、ほうれん草、人参、海苔、かやきせんべい 鶏肉、ごぼう、しめじ、キャベツ、白滝、長ねぎ	ミルク、マスカットゼリー サラダプリツツ
14	水	ごはん、豚肉と大根の煮物、チャプチエ さつま芋のみそ汁、牛乳、バナナ	米、豚肉、大根、春雨、玉ねぎ、人参、ニラ、ピーマン さつま芋、しめじ、豆腐、長ねぎ	ミルク ミニメロンパンスコーン
15	木	ロールパン、ラザニア、コールスローサラダ コーンクリームスープ、りんごジュース	ロールパン、豚挽肉、玉ねぎ、人参、干椎茸、マカロニ 牛乳、チーズ、パセリ、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン	ミルク ヨーグルト、まがりせんべい
16	金	ごはん、揚げ出し豆腐、ポテトサラダ ニラ玉汁、牛乳、ゴールドキウイ	米、豆腐、人参、椎茸、えのき、絹さや、じゃが芋、きゅうり ハム、コーン、ニラ、卵、玉ねぎ	ミルク ウインナーパイ
17	土	ごはん、赤魚の煮付、もやしのナムル チンゲン菜のみそ汁、牛乳、バナナ	米、赤魚、もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま、チンゲン菜 椎茸、豆腐	ミルク ロアンヌ、ベジたべる
19	月	ソース焼きそば、豆腐のサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁、牛乳、オレンジ	中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン 豆腐、水菜、きゅうり、海苔、油揚げ、しめじ、万能ねぎ	ミルク ふりかけおにぎり
20	火	ごはん、タンドリーチキン、海藻サラダ オニオンスープ、牛乳、グレープフルーツ	米、鶏肉、ヨーグルト、海藻、わかめ、きゅうり、パプリカ 玉ねぎ、パセリ	ミルク フレンチトースト
21	水	ごはん、カレイの煮付、白菜のごま和え じゃがいものみそ汁、牛乳、バナナ	米、カレイ、白菜、人参、きゅうり、ごま、じゃが芋、豆腐	ミルク あんまん、横綱せんべい
22	木	五目チャーハン、手作りしゅうまい、マカロニサラダ もずくスープ、牛乳、さくらんぼ	米、玉ねぎ、人参、干椎茸、焼豚、卵、しゅうまいの皮、豚挽肉 豆腐、コーン、マカロニ、ハム、きゅうり、もずく、えのき	ミルク 揚かぶと
23	金	ごはん、鰯のマヨネーズ焼き、切干大根の煮物 小松菜のみそ汁、牛乳、ゴールドキウイ	米、鰯、玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根、さつま揚げ 小松菜、人参、椎茸、豆腐	ミルク ヨーグルト、エアリアル
24	土	ごはん、豚肉の柳川風煮、ひじきの中華サラダ なめこのみそ汁、牛乳、バナナ	米、豚肉、卵、長ねぎ、ごぼう、紅生姜、ひじき、春雨 きゅうり、人参、コーン、なめこ、豆腐、長ねぎ	ミルク 芋けんぴ、ビーノ
26	月	ビビンバ、ツナサラダ、ワンタンスープ、牛乳、オレンジ	米、豚肉、ごま、卵、もやし、ほうれん草、人参、海苔、ツナ キャベツ、きゅうり、ワンタン、白菜、椎茸、万能ねぎ	ミルク 食パンラスク
27	火	ごはん、五目納豆、すき昆布の煮物 水菜のみそ汁、牛乳、黄桃缶	米、納豆、鶏挽肉、人参、椎茸、竹輪、ニラ、すき昆布、筍 さつま揚げ、水菜、しめじ、豆腐	ミルク お好み焼き
28	水	ごはん、鯖の竜田揚げ、大根サラダ つるむらさきのみそ汁、牛乳、バナナ	米、鯖、大根、人参、きゅうり、つるむらさき、豆腐	ミルク ナポリタン
29	木	ごはん、筑前煮、小松菜のカニカマ和え お麸のみそ汁、牛乳、パイナップル	米、鶏肉、人参、ごぼう、筍、干椎茸、こんにゃく、絹さや 小松菜、カニカマ、麸、豆腐、しめじ、万能ねぎ	ミルク、ヨーグルト えびみりんせんべい
30	金	ごはん、さわらの西京焼き、アスパラガスのグリーンサラダ 豚汁、牛乳、ゴールドキウイ	米、さわら、アスパラガス、きゅうり、レタス、ミニトマト 豚肉、じゃが芋、人参、ごぼう、キャベツ、しめじ、長ねぎ	ミルク、アメリカンドッグ ココナッツサブレ

6月4日は「虫歯予防デー」歯を強くする食べ物はなに?

◎歯質を強化する栄養素はカルシウム、マグネシウム、亜鉛などです。

乳製品、豆類、藻類、穀類、魚介類に多く含まれます。

◎歯周組織を強化する栄養素はビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、たんぱく質、鉄などです。

肉類、魚介類、乳製品、野菜類に多く含まれます。

☆よく噛んで食べると唾液がでて口の中を酸性から元の状態に戻し、虫歯予防になります。

