



予定献立表



まつばら保育園

6(む)4(し)と読めることから“6月4日は虫歯予防デー”になります。
 私たちは健康な歯を保つことで、年をとってから美味しく食事を楽しむことができます。
 健康な歯を保つには、よく噛んで食べることも大切です。
 よく噛むことは、『ひ』肥満予防『み』味覚の発達を促す『こ』言葉の発音が
 はっきりする『の』脳の発達を促す『は』歯の病気予防『が』ガンの予防『い』
 胃腸の動きを促進する『ぜ』全身の体力向上の8大効果があります。



1日(土)
チャーハン わかめとしめじのスープ 蒸し鶏の中華和え ゼリー
お菓子

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ごはん やみつきちキンマヨネーズ かぼちゃのみそ汁 胡瓜とわかめの酢の物	和風スパゲティ オクラのスープ 小魚サラダ	ごはん 鮭の南蛮漬け 豆腐のみそ汁 五色和え	ごはん 筑前煮 玉葱のみそ汁 納豆とニラの和え物	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ニラと人参の中華スープ 大豆の五目煮	豚肉のみそケチャ丼 ポテトスープ 大根サラダ ゼリー
チーズヨーグルトマフィン	スタミナおにぎり	フルーツヨーグルト	ツナマヨコーンパン	スティックチーズケーキ	お菓子
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ごはん 和風梅チキン わかめのみそ汁 きんぴらごぼう	けんちんうどん 擬製豆腐	ごはん 白身魚の香味ダシ うまみ卵スープ きゃべつの中中華サラダ	ごはん 鶏肉のチーズピカタ ベーコンレタススープ ひじきの5品目サラダ	ごはん 鮭の塩麹焼き ふのりのみそ汁 切干大根チャプチェ	ナポリタンライス 春雨と肉団子のスープ ココロサラダ ゼリー
パケットのラスク	鮭わかめおにぎり	キャロット蒸しパン	海鮮チヂミ	いちごバナナのマフィン	お菓子
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
ごはん 豚肉のさっぱり焼き 水菜のみそ汁 のり風味サラダ	ボスカイオーラ チョップドスープ マセドアンサラダ	ごはん 鮭の西京焼き じゅんさい汁 胡麻酢和え	ごはん 豚肉の梅味みそ焼き 根菜あられ汁 カミカミサラダ	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 大根となめこのみそ汁 レタスサラダ	きじ焼き丼 沢煮風みそ汁 無限ごぼう ゼリー
カルピスポンチ	枝豆と塩昆布のおにぎり	カトルカール	あじさいゼリー	のりチーズトースト	お菓子
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
ごはん 麻婆豆腐 むらくもスープ もやしのナムル	キャロットライス タンドリーチキン ジュリエヌスープ マカロニツナサラダ	卵とじうどん 白身魚の磯辺焼き 煮豆	ごはん ジンジャーチキン もやしとえのきのスープ 切干し大根の中華サラダ	ごはん 鮭のオーロラソース焼き もずくとオクラのスープ ひじきのサラダ	豚丼 納豆汁 もやしのカレーナムル ゼリー
じゃこトースト	お誕生会スイーツ	うめしおにぎり	ソフトミルクゼリー	カルピスケーキ	お菓子

6月の食養生



この季節は雨が多く、身体の中にも湿気が溜まりやすく「脾」が弱りやすくなります。脾が弱ると食欲不振や胃痛、消化不良を起こしやすくなります。冷たい物の取り過ぎには気をつけましょう。また、身体の熱を冷ます食材やむくみを取る食材を活用しましょう。

おすすめ食材：胡瓜・ソラマメ・きゃべつ・オクラ

