



6がつのこんだて



令和3年度
石山寺こども園

ひょうび	しゅしょく	こんだてめい	おもなざいりょう	ちょうみりょう
※以は以上児用、未は未満児用のメニューです。 ※都合により、献立・材料が変更になる場合があります。				
1	か ごはん	ぎゅうにくのやさしいため さつまいものあまに ふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにく、ささがきごぼう、にんじん、たまねぎ、なす、さやいんげん、ごま さつまいも ふ(小麦粉使用)、たまねぎ、あおねぎ	りょうりつゆ、しお、こしょう しょうゆ、みりん、しお、さとう みそ
2	すい わかめごはん (わかめ)	とりにくのグリル だいすサラダ えのきとほうれんそうのすましじる	とりももにく、たまねぎ みずにだいたい、スキムミルク、ハム、ホールコーン、きゅうり、トマト えのき、ほうれんそう	しお、こしょう、さけ マヨドレ、しお、こしょう、す しょうゆ、さけ、しお
3	もく 以→バターロール 未→ごはん	さけのフライ きゃべつゆかりあえ とうにゅうスープ	さけ、こむぎこ、パンこ、たまご、あぶら きゃべつ とりむねにく、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、とうにゅう	しお、こしょう、さけ ゆかり コンソメ、しお、こしょう、さとう
4	きん <むしばよぼうデー> ごはん	とうふハンバーグ ブロッコリーのソテー さといもとあぶらあげのみそしる	とりミンチ、しろねぎ、れんこん、しょうが、もめんどうふ、たまご、パンこ、ごま ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、ベーコン、バター さといも、あぶらあげ、あおねぎ	みそ、さとう、さけ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ みそ
7	げつ ごはん	ぶたじゃかに ツナたまごやき ふのみそしる	ぶたももにく、いとこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん たまご、ツナ、ほししいたけ、ひじき、あおねぎ ふ(小麦粉使用)、あおねぎ	しょうゆ、さけ、さとう、みりん わふうだし みそ
8	か ひじきごはん (ひじき)	ぶりのてりやき ちょうじふのごまみそあえ とうふとえのきのみそしる	ぶり ちょうじふ(小麦粉使用)、きゅうり、にんじん、ごま とうふ、えのき、あおねぎ	りょうりつゆ、さけ みそ、さとう、みりん、す みそ
9	すい 以→バターロール 未→ごはん	ミートローフ かいそうサラダ コーンスープ	あいびきミンチ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、たまご、ひじき、スキムミルク、バター、きゅうり、とうふ、パンこ わかめ、ひじき、きゃべつ、にんじん クリームコーン、うらごしコーン、ぎゅうりにゅう、なまクリーム	コンソメ、ケチャップ、しお、こしょう マヨドレ コンソメ、さとう、しお
10	もく ごはん	さばのみそに わふうはるさめサラダ とうふとほうれんそうのすましじる	さば、しょうが はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム aa	みそ、さとう、みりん、さけ、しょうゆ うめドレッシング、マヨドレ しょうゆ、みりん、さけ
11	きん ごはん	ビーフカレー ブロッコリーのおかかあえ キャンディーチーズ	ぎゅうももにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、かつおぶし キャンディーチーズ(乳使用)	コンソメ、こめこのカレールー、しお、こしょう しょうゆ
14	げつ ごはん	ちゅうかふうませごはん ぶたにくしゅうまい りよくおうしょくやさいスープ	ぶたミンチ、ちりめんじゃこ、にんじん、ピーマン、ひじき、ほししいたけ ぶたにくしゅうまい(小麦使用/乳・卵不使用) かぼちゃ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	わふうだし、コンソメ、ごまあぶら、しお、こしょう コンソメ、わふうだし、しお、こしょう
15	か 以→バターロール 未→ごはん	しろみさかなのピザやき はるさめのすのもの オニオンスープ	たら、たまねぎ、ピーマン、ピザようチーズ はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、ごま たまねぎ、ベーコン	ケチャップ、しお、こしょう、さけ わふうだし、す、さとう、みりん コンソメ、わふうだし、しお
16	すい ごはん	とりにくのてりやき チーズサラダ とうふとわかめのみそしる	とりももにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン きゃべつ、きゅうり、にんじん、プロセスチーズ とうふ、わかめ	りょうりつゆ、みりん マヨドレ みそ
17	もく 以→バターロール 未→ごはん	エビフライ ポークビーンズ きゃべつのスープ	えび、こむぎこ、パンこ、たまご、あぶら ぶたももにく、みずにだいたい、にんじん、たまねぎ、ピーマン きゃべつ、ベーコン	ケチャップ、コンソメ、さとう、しお コンソメ、わふうだし、しお
18	きん ごはん	ハヤシライス きりほしだいこんのごますあえ	ぎゅうももにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きりほしだいこん、ちりめんじゃこ、きゅうり、にんじん、ごま	こめこのハヤシルー、コンソメ、ケチャップ、しお、こしょう わふうだし、す、さとう
21	げつ ごはん	すきやきふうに かぼちゃとたまねぎのサラダ えのきとわかめのみそしる	ぎゅうももにく、やきどうふ、いとこんにやく、すきやきふ(小麦使用)、にんじん、はくさい、たまねぎ かぼちゃ、たまねぎ、ウィンナー えのき、わかめ、あおねぎ	しょうゆ、みりん、さけ、さとう、りょうりつゆ マヨドレ、しお、こしょう みそ
22	か ごはん	たちうおのしおやき やさいのあっさり ぐたくさんみそしる	たちうお だいこん、にんじん、ごぼう、ちくわ、あつあげ、さやいんげん じゃがいも、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	しお、さけ しょうゆ、みりん、さけ、さとう みそ
23	すい スパゲティー (小麦使用)	ミートスパゲティー ツナポテトサラダ キャンディーチーズ	あいびきミンチ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、ホールコーン、トマトピューレ、トマトかん、こめこ ツナ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、たまねぎ キャンディーチーズ(乳使用)	コンソメ、ケチャップ、しお、こしょう、さとう マヨドレ、しお、こしょう
24	もく ごはん	さばのごまだれやき あおなごさかなあえ とうふとなめこのみそしる	さば、くるごま こまつな、えのき、ちりめんじゃこ、ベーコン、ホールコーン とうふ、なめこ、あおねぎ	りょうりつゆ しょうゆ みそ
25	きん	おべんとうび  ♪あいじょういっぱいのおべんとうをおねがいます♪		
28	げつ ごはん	えびだんごやさいのにも きゅうりとわかめのすのもの ちんげんさいとしいたけのみそしる	えびだんご(乳・卵・小麦不使用)、だいこん、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん きゅうり、わかめ、ちりめんじゃこ ちんげんさい、しいたけ、にんじん	しょうゆ、みりん、さけ、さとう わふうだし、す、さとう、みりん みそ
29	か ごはん	さけのさいきょうやき わふうスパゲティーサラダ とうふとねぎのすましじる	さけ スパゲティー(小麦使用)、ハム、きゅうり、にんじん、たまねぎ とうふ、あおねぎ、えのき	しろみそ、みりん、さとう わふうだし しょうゆ、さけ、しお
30	すい 以→こくとうパン 未→ごはん	チーズハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ やさいスープ	あいびきミンチ、たまねぎ、たまご、パンこ、ぎゅうりにゅう、ピザようチーズ ブロッコリー、ツナ たまねぎ、にんじん、きゃべつ、ベーコン	しお、こしょう、さけ マヨドレ コンソメ、わふうだし、しお

おいしく食べるためのむし歯予防



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

<むし歯を作らない食べ方>

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない