



6がつのこんだて



令和元年度
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。				
3	ごはん 以→ぎゅうにゅう	ぎゅうじゃがに ほうれんそうとしめじのおひたし とんじる	ぎゅうにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いとこんにやく ほうれんそう、しめじ、にんじん ぶたにく、だいこん、さといも、ささがきごぼう、にんじん、あおねぎ	しょうゆ、みりん、さけ、さとう わふうだし、みりん、さとう みそ
4	〈虫歯予防デー〉 ごはん	さんまのたれやき きんぴらごぼう とうふとなめこのみそしる	さんま、かたくりこ ささがきごぼう、いとこんにやく、みずにたけのこ、ちくわ、れんこん、にんじん、ごま とうふ、なめこ、あおねぎ	りょうりつゆ、さけ、しお ごまあぶら、りょうりつゆ みそ
5	ごはん	ちくぜんに ツナたまごやき きゃべつとわかめのみそしる	とりももにく、ごぼう、ほししいたけ、にんじん、いたこんにやく、さやいんげん、ちくわ、たけのこ ツナ、たまご、ほししいたけ、あおねぎ、ひじき きゃべつ、わかめ、あおねぎ	しょうゆ、みりん、さけ、さとう わふうだし、みりん みそ
6	ひすいごはん (さつまいも、えだまめ)	しろみざかなのフライ いんげんのごまあえ えのきとわかめのみそしる	たら、こむぎこ、パンこ、たまご、あぶら さやいんげん、にんじん、ごま えのき、わかめ、あおねぎ	しお、こしょう、さけ わふうだし、さとう、みりん みそ
7	♪4・5歳児遠足♪ ごはん	なっとうチャーハン コーンしゅうまい とうにゅうスープ	ぶたミンチ、ひきわりなっとう、にんじん、ピーマン、あおねぎ、ほししいたけ コーンしゅうまい(乳・卵不使用) とりむねにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、とうにゅう	わふうだし、しお、こしょう、さけ コンソメ、しお、こしょう
10	ごはん	ぎゅうにくのやさしいため スパゲティーサラダ ふのみそしる	ぎゅうにく、にんじん、たまねぎ、なす、ささがきごぼう、さやいんげん、ごま スパゲティー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、スライスウィンナー ふ、あおねぎ	りょうりつゆ、しお、こしょう マヨドレ、しお、こしょう みそ
11	ごはん 以→ぎゅうにゅう	さばのごまだれやき きりぼしだいこんのごますあえ あつあげとごぼうのみそしる	さば、くろごま きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、ちりめんじゃこ、ごま あつあげ、ささがきごぼう、こまつな	りょうりつゆ、さけ す、さとう、わふうだし、みりん みそ
12	以→バターロール 未→ごはん	とりにくのトマトに やさしいサラダ コーンスープ	とりももにく、たまねぎ、にんじん、みずにだいず、トマト、トマトピューレ、トマトかん きゃべつ、きゅうり、にんじん、ベーコン、ごま クリームコーン、うらごしコーン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	ケチャップ、コンソメ、さとう、しお、こしょう す、しょうゆ、あぶら、さとう コンソメ、しお、こしょう、さとう
13	ごはん	さけのマヨドレやき きゃべつゆかりあえ しいたけとはくさいのスープ	さけ、ブロッコリー、にんじん、パルメザンチーズ、ぎゅうにゅう、スキムミルク きゃべつ、ゆかり にんじん、たまねぎ、はくさい、ベーコン、ほししいたけ	しお、こしょう、マヨドレ、す、レモンじる しお コンソメ、しお、わふうだし
14	スパゲティー 以→ぎゅうにゅう	ミートスパゲティー チーズサラダ	あいびきミンチ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、トマトかん、トマト きゃべつ、きゅうり、にんじん、チーズ	ケチャップ、コンソメ、さとう、しお、こしょう マヨドレ
17	ごはん	とうふハンバーグ やさしいのあっさり なるととかんめんのすましじる	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 だいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、ちくわ、あつあげ なると、かんめん、あおねぎ	みそ、さけ、さとう、しょうゆ さけ、しょうゆ、みりん、さとう みりん、さけ、しお、しょうゆ
18	6月18日(火)のデザートはぶどうゼリー(乳・卵不使用)です 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♪		
19	以→バターロール 未→ごはん	ミートグラタン ブロッコリーとハムのマリネ パンプキンスープ	あいびきミンチ、たまねぎ、じゃがいも、なす、トマト、スライスウィンナー、トマトかん、ピザようチーズ ブロッコリー、きゃべつ、ハム かぼちゃ、たまねぎ、なまクリーム、ぎゅうにゅう	ケチャップ、コンソメ、さとう、しお、こしょう あぶら、す、さとう、しお コンソメ、しお、さとう
20	ごはん	さばのたつたあげ はるさめのすのもの やさしいのみそしる	さば、しょうが、かたくり、あぶら はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、ごま じゃがいも、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	さけ、しょうゆ、みりん わふうだし、す、さとう みそ
21	ごはん	スタミナどん さつまいものあまに とうふとわかめのみそしる	ぎゅうももにく、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、りんご、ごま、しょうが、たまねぎ さつまいも とうふ、わかめ、えのき	ごまあぶら、しょうゆ、みりん さとう、しょうゆ、みりん みそ
24	ごはん	とりにくのてりやき にしよくごまあえ ほうれんそうとしめじのみそしる	とりももにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン はくさい、にんじん、ごま ほうれんそう、しめじ	りょうりつゆ、しお、こしょう、さけ さとう、みりん、わふうだし みそ
25	ごはん	えびだんごとやさしいのもの ツナとひじきのサラダ とうふとえのきのみそしる	えびだんご(乳・卵不使用)、だいこん、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん ツナ、きゃべつ、にんじん、きゅうり、ひじき とうふ、えのき、あおねぎ	しょうゆ、みりん、さけ、さとう うめドレッシング、しお、さとう みそ
26	〈おたんじょうかい〉 以→バターロール 未→ごはん	チキンナゲット ブロッコリーとツナのサラダ きゃべつスープ	とりむねにく、こむぎこ、かたくりこ、たまご、スキムミルク、あぶら ブロッコリー、ツナ、ミニトマト きゃべつ、ベーコン	ケチャップ、しお、こしょう、さけ マヨドレ コンソメ、わふうだし、しお
27	ごはん	しゃけのしおこうじやき カレーじゃがいもソテー だいこんとわかめのみそしる	さけ、しおこうじ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あぶら だいこん、わかめ、あおねぎ	さけ カレーこ、しお、しょうゆ みそ
28	ごはん	ポークカレー わふうかいそうサラダ	ぶたにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ わかめ、ひじき、きゃべつ、にんじん	こめこのカレールウ、コンソメ、しお うめドレッシング、しお、さとう

食事の前には



この時期は雨が多くなり湿度も高くなります。食品の取り扱いには十分をつけましょう。湿度が高くなると細菌類も繁殖しやすくなり食中毒を起こしやすくなります。まずは予防策として、手洗いから始めましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、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



