



# 6月 給食だより

## ★今月の目標★

よく噛んで食べる。  
食後には歯を磨く。

6月4日は  
虫歯予防デー

かむことは大セリ

あの骨や  
筋肉の成長を  
助けます

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くのを  
防ぎます

じょうぶな歯をつくるための  
卵・豆腐・納豆・魚などのタンパク質  
ひじき・のり・小松菜・ヨーグルト・牛乳・チーズなどのカルシウム

ジメジメした梅雨がやってきました。  
湿度の上昇するこの季節は、食中毒に気をつけたい  
ものです。まずはその予防策として、手洗いをから始  
めましょう。保育園でも必ず食事前にしています。  
おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見て  
あげてくださいね。

手洗いはしっかり!

給食レシピ  
\*凍豆腐の卵とじ\*

<材料>子ども一人分  
・凍豆腐7g ・人参10g ・ピーマン5g ・干椎茸1g ・じゃが芋30g  
・鶏ひき肉20g ・卵35g ・砂糖3g ・しょうゆ2g ・塩0.4g ・酒0.5g  
・水30cc ・油4g

<作り方>  
① 凍豆腐と干椎茸はもどしておく。  
② 人参はちょう切り、じゃが芋は食べやすい大きさにきる。他は縦切り  
にする。  
③ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉から順に炒め、砂糖・しょうゆ・塩・酒で調味し、  
卵でとじる。

令和6年5月31日  
城北アソカ保育園

土曜日	
1	
ツナとトマトのスパゲティ 果物	

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	バームクーヘン
朝おやつ	3	4	5	6	7	8
昼食	高野の卵とじ 中華サラダ	かみかみきんぴら きゅうりのサラダ	魚のヨーグルトソース カレースープ	コロッケ カミカミサラダ	魚の煮つけ かきたま汁	そばろご飯 みそ汁 果物
昼おやつ	ぜんざい	フルーツ白玉	牛乳・カナッペ	牛乳・フレンチトースト	チーズ・おふのラスク	動物ビスケット
朝おやつ	10	11	12	13	14	15
昼食	炒り豆腐 レタスとひじきのサラダ	鶏のコーンフレーク焼き 甘酢和え スーミータン	白身魚の酢豚風 ナムル	おからのメンチカツ ツナサラダ コンソメスープ	魚のマヨ焼き ごま和え みそ汁	焼きそば 果物
昼おやつ	牛乳・じゃが芋のガレット	スティックパン・かき氷	カスタードクリーム和え	牛乳・クッキー	あじさいヨーグルト	
朝おやつ	17	18	19	20	21	22
昼食	肉豆腐 南瓜サラダ	鯖の竜田揚げ フレンチサラダ 彩りスープ	みそけんちん汁 おかか和え	誕生会 カエルバーガー マカロニサラダ スープ・メロン お楽しみ	ししゃものごま焼き ナポリタン 中華スープ	中華丼 わかめスープ 果物
昼おやつ	牛乳・じゃが芋ドーナツ	牛乳・おにぎり	牛乳・コーンフレーク	お楽しみ	牛乳・おからのココアボール	ロールパン
朝おやつ	24	25	26	27	28	29
昼食	チキンのトマト煮 ひじき炒め	魚のラビコットソース シチュー	南瓜のそばろ煮 切干のサラダ	魚のごまネーズ焼き カレーマヨサラダ 高野のかきたま汁	干草焼き 酢のもの みそ汁	冷やし中華 果物
昼おやつ	牛乳・レモンケーキ	牛乳・梅が枝餅	牛乳・オレンジゼリー	牛乳・ベーコンポテトトースト	ヨーグルト・バナナ	アスパラガスビスケット

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。 ※誕生会にご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。 ※土曜日はお箸を持たせてください。