

★令和元年6月 認定こども園末光幼稚園 献立表★

						1(土)					
午前						あられ					
給食						焼きそば トマト セロリのスープ					
午後						昆布むすび					
3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)	
午前	牛乳・サブレ	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスコ	牛乳・あられ	牛乳・プリッツ						
給食	チキンごぼうライス ほうれん草のしらすあえ ビーンズスープ	ごはん 白身魚のムニエル きゃべつのマリネ コーンスープ	ごはん ナゲット レンコンのごましょうゆあえ きゃべつのみそ汁	ごはん 鮭のケチャップてりやき マカロニサラダ じゃが芋のスープ	ごはん フルーツサラダ トマト						
午後	牛乳・ロックケーキ	牛乳・パインチーズクラッカー	牛乳・きな粉パン	牛乳・チーズの包み揚げ	牛乳・黒糖蒸しパン						
10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)	
午前	牛乳・ビスケット	牛乳・あられ	牛乳・サブレ	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスコ	あられ					
給食	ごはん すき焼風煮 さつま芋のみそ汁 オレンジ	ごはん 鯖のみそ煮 伴三絲 麩のすまし汁	ごはん かみなりとうふ きゅうりとコーンのサラダ ワンタンスープ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ちくわと小松菜のお浸し そうめん汁	はりはりごはん きゅうりの酢の物 豚汁	ビーフカレー汁 生あげの生姜焼き 粉ふき芋					
午後	牛乳・納豆おやき	牛乳・おもいものみたらし団子	牛乳・レモンラスク	牛乳・かぼちゃプリン	牛乳・カルピスゼリー	おかかむすび					
17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)	
午前	牛乳・サブレ	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット	牛乳・あられ	牛乳・プリッツ	クラッカー					
給食	ゆかりごはん 八宝菜 中華スープ バナナ	ごはん 焼き鯖のおろしあえ ひじきの炒り煮 もやしのみそ汁	誕生会 牛乳かんのあんみつ お弁当の日	ごはん 豚肉のマヨネーズ焼き トマトのあえもの オクラのスープ	ごはん 野菜たっぷり麻婆 きゅうりとツナのあえ物 小松菜のすまし汁	ミートスパゲティ かぼちゃの煮物 白菜のスープ					
午後	牛乳・ちんすこう	牛乳・リーフパイ	牛乳・きんぴらまんじゅう	牛乳・桃ゼリー	牛乳・こふき芋	ごましおむすび					
24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)	
午前	牛乳・ビスケット	牛乳・あられ	牛乳・サブレ	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスコ	あられ					
給食	ごはん 肉じゃが とうがのみそ汁 メロン	ごはん 鮭の幽庵焼き もやしのり酢あえ じゃが芋のすまし汁	ごはん 松風焼き ごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁	ごはん カツオの角煮 小松菜の納豆和え 豆腐のすまし汁	五目ごはん チャプチェ もやしのみそ汁	カレーうどん ゆでブロッコリー わかめのスープ					
午後	牛乳・ヨーグルトゼリー	牛乳・ハムチーズおやき	牛乳・いろいろ	牛乳・さつま芋チップス	牛乳・ビスコッティー	しらすむすび					



暑さと湿気で重苦しい梅雨の時期は、私たちの身体も「湿」の調整がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったり、体調をくずしがちです。こんな時は利尿効果のある麦類、トウガンを組み合わせたたり、胃腸を整える梅干などを上手に食事に生かし、うっとうしい梅雨を乗りきりましょう。