

6月献立表

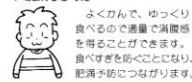


食彩工房株式会社

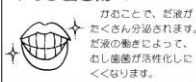
2日(月) かつおふりかけごはん ハンバーグ かにクリームコロッケ ごぼう煮 ほうれん草のごま和え ミックスフルーツ缶 367kcal/8.8g	3日(火) ○ 白飯 豆腐の中華そばろあん 青のりちくわ天 チキントマトオムレツ みかん缶 335kcal/10.3g	4日(水) お弁当	5日(木) ○ たまごふりかけごはん ポテトチキンロール サーモンフライ 星型しんじょ 小松菜のおかか和え りんご缶 382kcal/11.6g	6日(金) お弁当
9日(月) ○ 野菜ふりかけごはん ソースカツ チーズオムレツ たこちゃんウィンナー チンゲン菜の おかか和え みかん缶 362kcal/10.3g	10日(火) ゆかりふりかけごはん 甘辛唐揚げ 豆腐ステーキ にんじんさつまちゃん いんげんのごま和え パイン缶 380kcal/11.1g	11日(水) お弁当	12日(木) ごぼうわかめごはん まぐろ野菜カツ 鶏のみそ焼き さといも煮 はるさめサラダ 黄桃缶 352kcal/12.6g	13日(金) お弁当
16日(月) 行事代休 休園	17日(火) 午前保育	18日(水) 午前保育	19日(木) 午前保育	20日(金) 午前保育
23日(月) ○ たまごふりかけごはん 鶏の唐揚げ 豆腐ハンバーグ 赤かぶさつまちゃん チンゲン菜のナムル りんご缶 391kcal/10.7g	24日(火) わかめごはん さばの照り焼き ハムカツ 高野豆腐煮 ポテトサラダ 黄桃缶 418kcal/12.8g	25日(水) お弁当	26日(木) ○ かつおふりかけごはん 野菜つくね いかリングフライ チーズオムレツ ほうれん草の和え物 みかん缶 383kcal/12.7g	27日(金) お弁当
30日(月) ○ 白飯 ポークカレー プチハンバーグ コーンクリームコロッケ 黄桃缶 445kcal/10.2g				

かむことの効果

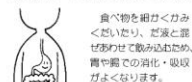
◇肥満予防



◇むし歯を防ぐ



◇消化・吸収をよくする



◇脳を活性化して、記憶力をアップ



歯を丈夫にする 栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髓から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です！

- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
- ★ ○付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。



今日のランチは何かな??
当日午前中にお弁当の写真を
Instagramにアップしています!
のぞいてみてください!📷



