

献立予定表

H30.6月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 金	オレンジ チーズ	イカの甘辛煮 バンバンジー	お茶 しそおにぎり	16 土	お茶 せんべい	みそラーメン メロン	牛乳 クリームパン
2 土	牛乳 クッキー	肉うどん キャベツの土佐和え	牛乳 メロンパン	18 月	牛乳 クッキー	とびきりカレー ひじきのサラダ	ミルク とうもろこし
4 月	牛乳 りんご	豆まめキーマカ レー 和風サラダ	ミルク 日向夏 クラッカー	19 火	オレンジ チーズ	きびなごの天ぷら なすの味噌汁	ミルク バナナ
5 火	牛乳 クラッ カー	鮭のマリネ レタスの中華スー プ	牛乳 アップルパ ンケーキ	20 水	牛乳 ウエハース	マーボー豆腐 きゅうりとタコのり んご酢	牛乳 フルーツサ ンド
6 水	フルーツ ムース	いり豆腐 しらす干しの酢の 物	牛乳 アメリカン ドック	21 木	牛乳 りんご	回鍋肉 卵の中華風スープ	プリン クッキー
7 木	牛乳 ビスケッ ト	ピザバーグ おくらと卵のとろと ろスープ	ヨーグルト せんべい	22 金	牛乳 バナナ	おからバーグ チンゲン菜のスー プ	お茶 まさごもち
8 金	牛乳 ボーロ	豆腐の寄せ揚げ 筍とワカメの味噌 汁	ミルク バナナ	23 土	ヨーグルト	なすのミートスパ ゲティー えのきのすまし汁	牛乳 ジャムパン
9 土	ヨーグルト	カレー肉みそ麺 ワカメスープ	牛乳 あんぱん	25 月	牛乳 クラッ カー	ハヤシライス ブロッコリー和風 マヨネーズ	ミルク 手作り丸 ボーロ
11 月	牛乳 バナナ	コーンシチュー きゅうりとしらすの 酢の物	お茶 白玉豆腐団子	26 火	オレンジ チーズ	魚の照り焼き にぎやか味噌汁	お茶 カルシウム おにぎり
12 火	牛乳 ウエハース	ぶり大根 白菜とりんごのサ ラダ	牛乳 マーブル蒸 しパン	27 水	牛乳 ビスケッ ト	揚げ出し豆腐の肉 味噌あんかけ きのこスープ	フルーツポ ンチ
13 水	お茶 かりかり いりこ	いそ煮 キャベツと玉ねぎ の味噌汁	牛乳 キッシュ風 オムレツ	28 木	お茶 かりかり いりこ	冷しゃぶのごまだし じゃがいもの味噌 汁	牛乳 野菜キッ シュ
14 木	牛乳 ボーロ	酢豚 野菜スープ	ミルク メロン クラッカー	29 金	牛乳 りんご	チャプチェ サンラータンスー プ	お茶 ぜんざい
15 金	牛乳 りんご	伴三条 かぼちゃの味噌汁	お茶 大学芋	30 土	牛乳 クッキー	五目そうめん きゅうりのたたき	牛乳 バナナ

わんぱくぐらぶり6月号

野菜をたくさん食べましょう

野菜が足りない子どもが多い(><)

★健康的な野菜の食べ方

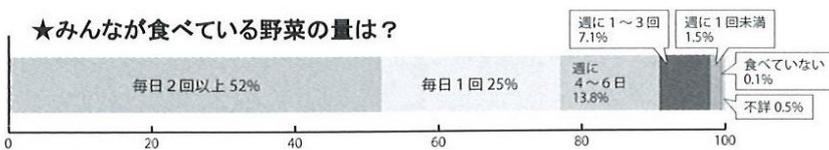
【野菜の「色」で3つに分類】

濃い緑色（青菜・花野菜）



ビタミン
ミネラル
補給

★みんなが食べている野菜の量は？



・朝から「菜汁」で野菜補給

野菜摂取量アップのカギは、「朝食」です。日本人の野菜不足の原因は、朝食で野菜を食べる量が少ないことが原因だと言われています。朝から、簡単に素早く「野菜料理」を作るコツは、夕食時に朝食の下準備をしておくこと。「切る」「煮る」の作業を省略するために、夕食を作る時に、「具たくさん野菜汁」を準備しましょう。ペースを変えれば、いろいろな味で汁を楽しめます。



切り口の色が薄くて白っぽい



切り口の色が濃くて鮮明



ビタミン
補給

食物繊維
補給