



## 6月の南沢立



## 余食会だより

平成29年5月31日発行  
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
昼食					
おやつ					
休日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	しそみじ玉菜 きんぴらごぼう 青菜のしらす和え もやし味噌汁・イリコ	わかめ玉菜 じゃが芋のそぼろ煮 豚の物 きんぴら味噌汁・イリコ	チーズパン ポテトサラダ コンソメスープ イリコ	風船玉菜 ポークチャップ風煮 きゅうりのゆかり和え しめじ味噌汁・イリコ	チカラクライス 長ネギ味噌汁 ひじき イリコ
おやつ	わかめ・野菜煮物・おすまし 蒸しパン・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし ジャムサンド・ミルク	わかめ・パン・野菜煮物・おすまし かみどき煮・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし ホットケーキ・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし・ひじき フライドポテト・お茶
休日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	梅干玉菜 高野豆腐の佃とじ 豚の物 きつね味噌汁・イリコ	高菜チャーハン もやしとエビの炒め物 春雨スープ イリコ	わかめ玉菜 納豆のかき揚げ・ゆでキャベツ 昆布なます 小豆味噌汁・イリコ	グリーンピースパン スペイン風オムレツ わかめスープ イリコ	野菜カレー シーザーサラダ パイン缶 イリコ
おやつ	わかめ・野菜煮物・おすまし ドーナツ・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし たまご・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし ポップコーン・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし ミルクティー煮・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし たまご・お茶
休日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	梅干玉菜 竹輪のかき焼き・ゆでキャベツ ほうれん草としめじの和え物 豆味噌汁・イリコ	きつねパン なすのチーズグラタン風 レタススープ イリコ	ごま煮玉菜 梅干大根の煮め キャベツの和え物 エリンギ味噌汁・イリコ	ひじき玉菜 高野豆腐 チンゲン菜と干しエビの炒め物 キャベツ味噌汁・イリコ	そうめん こぶし茶 バナナ イリコ
おやつ	わかめ・野菜煮物・おすまし マカロニサラダ・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし オレンジ煮・ミルク	わかめ・野菜煮物・おすまし クッキー・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし かき揚げ・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし・バナナ フレンチトースト・お茶
休日	29日	30日	31日	29日	30日
昼食	わかめ玉菜 キャベツとあげの佃とじ ごぼうサラダ 大根味噌汁・イリコ	梅干玉菜 豆腐ナゲット・ゆでキャベツ オクラごま和え じゃが芋味噌汁・イリコ	三色煮 中華風ポテトサラダ 春雨スープ イリコ	コーン玉菜 栗味噌汁 ビーンズサラダ なす味噌汁・イリコ	スパゲティナポリタン フライドポテトゆでキャベツ パルメーザン・ポテトマ たまごスープ イリコ
おやつ	わかめ・野菜煮物・おすまし 物のラスク・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし お好み焼き・ミルク	わかめ・野菜煮物・おすまし コロコロトースト・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし じゃが芋のチーズ焼き・お茶	わかめ・野菜煮物・おすまし プリン・オレンジジュース

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に掲げられています。「食」は心と体をつなぐ大切な栄養素であり、食を通じて心と体を育てていくことが大切です。また食に関する本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもちたいですね。

★ 野菜の切れ端で“栽培”を楽しもう

水が5mmほど残った容器に、たけのこ、にんじん、ごぼうの切れ端をきずきに入れておくと、野菜がまた育ってきます。きずきもじょうぶなものは、芽の部分を摘んでお楽しみください。毎日水を換えて、清潔に保つのが栽培のポイント。家庭で手軽にでき、親子で新しい発見を共有できる喜びがあります。