

6月 給食だより



薫幼稚園

R6.5.24



雨の季節になりました。気温と湿度上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。給食でも、季節の野菜をたくさん使っていきます。また、6月はおみかみ月間とし、よく噛むような食材、切り干し大根、さきいか、乱切りにしたきゅうり、小魚なども取り入れていきます。おうちでも、「よく噛もうね～」と声掛けしていただけると嬉しいです。

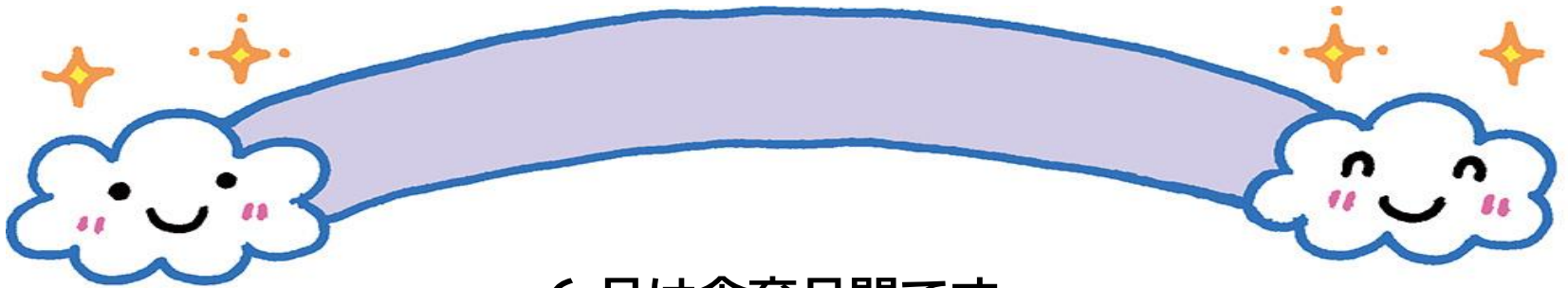
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
振替休日	枝豆と鮭のごはん 牛乳 関東煮 オレンジ	麦ごはん 牛乳 鶏肉の卵とじ 絹さやのみそ汁	カレーうどん 牛乳 唐揚げ バナナ	フィッシュサンド 牛乳 (白身魚・ポイルキャベツ) ミネストローネ ミルクプリン
	白米 麦 枝豆 鮭 大根 人参 半平 竹輪 がんも 醤油 砂糖 かつお 昆布 みりん オレンジ	白米 麦 鶏肉 玉葱 人参 三つ葉 卵 椎茸 醤油 砂糖 みりん 茄子 豆腐 あげ 豆腐 あげ 葱 玉葱 えのき 味噌 酒	うどん 鶏肉 人参 玉葱 葱 蒲鉾 あげ 椎茸 小松 菜 カレールウ 醤油 かつ お からあげ 油 バナナ	食パン 白身魚 油 キャベツ マヨネーズ 大豆 鶏肉 人参 キャベツ しめじ 玉 葱 トマト 大蒜 コンソメ 砂糖 油 ミルクプリン
エネルギー 食塩相当量	541 kcal 1.7 g	501 kcal 1.3 g	505 kcal 1.8 g	508 kcal 1.3 g
おやつ	黒棒	ミニミルク(アイス)	—	こめはぜ棒
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
しそひじきご飯 牛乳 具沢山のみそ汁 牛蒡のサラダ	ビビンバ 牛乳 にら玉スープ 焼き子あじ	黒コッペパン 牛乳 肉だんごスープ かみかみサラダ	ラーメン 牛乳 飛騨牛コロッケ りんご	うたとリズムの会
白米 麦 ひじき ゆかり ゴマ 切り干し大根 人参 白菜 玉葱 えのき 豆腐 味噌 かつお 昆布 酒 み りん 牛蒡 マヨネーズ 醬 油 ゴマ	白米 酒 ごま油 豚肉 醬 油 醤油 砂糖 生姜 大蒜 いんげん 人参 大豆もやし ゼンマイ ゴマ 豆腐 にら 卵 玉葱 えのき 鶏がら スープ 焼き子あじ	鶏肉 豆腐 パン粉 生姜 酒 ブロッコリー 人参 キ ャベツ 玉葱 しめじ コン ソメ きゅうり 大根 もや し さきいか 醤油 砂糖 酢 ごま油	中華麺 豚肉 蒲鉾 人参 もやし 白菜 小松菜 葱 コロッケ 油 りんご	
552 kcal 1.0 g	503 kcal 1.0 g	515 kcal 1.0 g	500 kcal 1.3 g	kcal g
ラスク	ウエハース	揚一番	—	—
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
チャーハン 牛乳 コンソメスープ 枝豆	黒豆おこわ 牛乳 豚汁 生クリームヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(旅行の友) 厚揚げと根菜の煮物 きゅうりのゆかり和え	冷やしうどん 牛乳 南瓜の天ぷら パイ	ちらし寿司 牛乳 豆腐汁 ミニフィッシュ
白米 しらす干し ハム 葱 人参 卵 醤油 中華スープ キャベツ 玉葱 トマト ベ ーコン コーン 茄子 しめ じ コンソメ 枝豆	白米 もち米 黒豆 醤油 砂糖 塩 人参 大根 牛蒡 豚肉 豆腐 あげ 葱 蒟蒻 玉葱 味噌 かつお 酒 み りん ヨーグルト	白米 麦 ふりかけ かつお 昆布 鶏肉 厚揚げ 生麩 大根 人参 牛蒡 蓮根 椎 茸 醤油 酒 みりん 砂糖 きゅうり ゆかり	うどん ささみ きゅうり レタス 人参 つゆ 南瓜 てんぷら粉 油 パイン	白米 昆布 酢 砂糖 醤油 卵 人参 牛蒡 絹さや 椎 茸 かんぴょう 三つ葉 豆 腐 玉葱 あげ 麩 白だし かつお えのき 小魚
527 kcal 1.0 g	521 kcal 1.7 g	537 kcal 0.8 g	400 kcal 1.4 g	536 kcal 1.5 g
きなこもち	ホームパイ	星食べよ	—	ミニミルク(アイス)
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
わかめご飯 牛乳 カレースープ 手羽元の煮付け	バターコッペ 牛乳 和風ハンバーグ 根菜のポトフ	麦ごはん 牛乳 八宝菜 わかめスープ	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ	梅ご飯 牛乳 五目汁 竹輪の磯部揚げ
白米 麦 わかめ キャベツ 人参 玉葱 鶏肉 舞茸 ブ ロccoli あげ カレール ウ 醤油 コンソメ 手羽元 砂糖	ハンバーグ 玉葱 人参 え のき 枝豆 椎茸 キャベツ じゃがいも ウィンナー ベ ーコン パセリ ローリエ 牛蒡 蓮根 コンソメ 鶏が らスープ	白米 麦 人参 豚肉 いか えび 玉葱 白菜 小松菜 筍 絹さや きくらげ 醤油 中華スープ 片栗粉 生姜 わかめ 豆腐 蒲鉾 えのき 鶏がらスープ 酒	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 トマト ハヤシルウ デミグ ラスソース ワイン ケチャ ップ 砂糖 しめじ ブロッ コリー えび コーン ドレ ッシング	白米 麦 梅 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 椎茸 舞茸 醤油 白だし かつお 竹輪 マヨネーズ ごま油 青のり 片栗粉 油
516 kcal 1.3 g	499 kcal 1.9 g	517 kcal 0.7 g	532 kcal 1.6 g	489 kcal 1.3 g
チューペット	おにぎりせんべい	ヤクルト ばかうけ	せんべい	チューペット

☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。

ご了承ください。

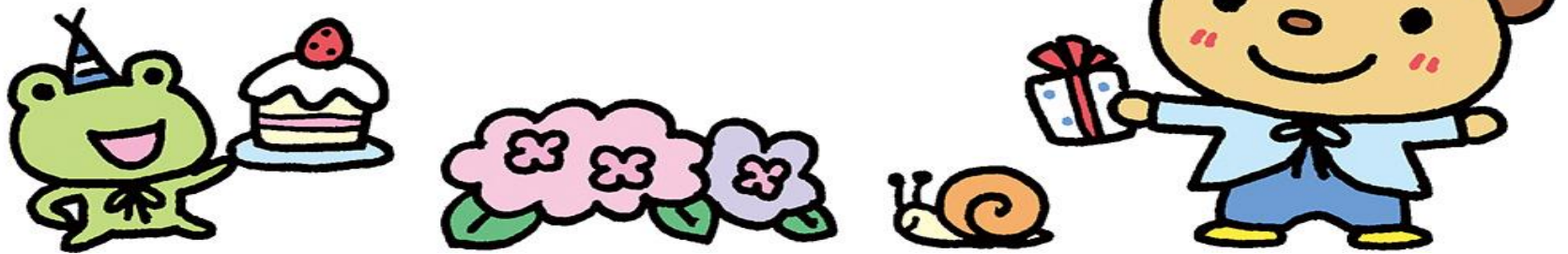
月平均の栄養価 エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g Ca 310mg 食塩相当量 1.3g





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設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましよう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてもいいでしょうか。



歯みがきタイムをたのしくする方法

毎日、楽しく歯磨きできていますか？ 子どもが自分からできるように、歯磨きの時間を楽しくしましょう。例えば、磨く前に歯磨きの歌をうたったり、ぬいぐるみを使って、上手に歯磨きをするお話をしたり、歯磨きをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。まずは、子どもが歯磨きに興味をもつ環境作りをすることがポイントです。楽しい歯磨きタイムなら、子どもたちは自然に歯ブラシを持つようになるでしょう。

