



6月給食予定献立表



6月の給食だよ

今月は梅雨に入ります。梅雨の時期は、気温や湿度が高くなり、食中毒、カビ、体調不良などが出やすくなります。体調を崩さないように注意しましょう。

6月4日は「むし歯予防デー」です 虫歯予防のために、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、咀嚼、嚥下まで自然に上手になります。毎日の食事の中でトレーニングをしましょう。

6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」です。園では、自然の恵みや食べ物の旬を知らせながら、食育に取り組んでいます。おうちでも、食事を通してコミュニケーションを取り、バランスの取れた献立を立てる、生活リズムを整える、食を大切にすることを意識しててください。

①咀嚼により脳に流れる血液が増加
脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。

③味覚の発達を促進し
食べ物の旨さを感じる
おいしく食べられる

②口の周りの筋肉をよく使うと、
発音がよくなる
表情が豊かになる
あこがれ発達する

噛むことには上記のような効能の他に、唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発がん性を抑えて「がん予防」に効果があること、また肥満予防になることがわかっています。

おたのしみ献立

今月は「ひかり保育園」からのおたのしみ献立です。
給食大好き、元気いっぱいひかり保育園の子どもたち、たくさんのリクエストの中から子どもたちのイチオシ献立に決めました。とても楽しみにしています。

毎月19日は

食育の日

〇かみかみデーです。
ゆっくりよく噛んで
食べましょう。

今月の栄養価
(平日平均)
エネルギー: 887kcal
たんぱく質: 18.3g
脂質: 16g
塩分: 1.8g

★は手作りおやつです。

日曜	副食	おやつ	備考	食べものはたらき		
				おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える
1 金	豚肉と野菜のごま炒め・牛蒡サラダ・わかめとしめじの味噌汁・バナナ	ミニたい焼き	お茶	豚肉・竹輪・わかめ・煮干し・味噌	ごはん・油・みりん・ごま・マヨネーズ・たい焼き	人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参・人参
2 土	ハヤシライス・りんご	パン	牛乳	牛肉・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・ハヤシルウ・パン	玉葱・人参・グリーンピース・ケチャップ・りんご
4 月	あぶ玉煮・ツナサラダ・じゃが芋と小松菜の味噌汁・りんご	パイ	ジョア	卵・油揚げ・ツナ・煮干し・味噌・ジョア	ごはん・みりん・三温糖・じゃが芋・パイ	干し大根・きゅうり・人参・小松菜・しめじ・りんご
5 火	鮭のムニエル・野菜炒め・華風スープ・バナナ	☆りんごの蒸しパン	牛乳	鮭・鶏肉・牛乳	ごはん・小麦粉・油・春雨・三温糖・ホットケーキミックス	キャベツ・アスパラガス・玉葱・コーン・人参・椎茸・小松菜・さくらげ・バナナ・りんご
6 水	じゃが芋と大豆のかき揚げ・ブロッコリーとキャベツの花鰓和え・豆腐とえのきの味噌汁・(冷)みかん	☆フルーツヨーグルト		大豆・ひじき・卵・竹輪・鰹節・豆腐・わかめ・煮干し・味噌・ヨーグルト	ごはん・じゃが芋・小麦粉・油	人参・ブロッコリー・キャベツ・玉葱・えのき・みかん・バナナ・りんご
7 木	いかのカレー炒め・れんこんときゅうりのサラダ・鮭とほうれん草のすまし汁・りんご	☆チーズとコーンのホットケーキ	牛乳	いか・かまぼこ・ひじき・煮干し・牛乳・チーズ	ごはん・油・砂糖・ホットケーキミックス	人参・玉葱・ピーマン・れんこん・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・えのき・葱・りんご・コーン
8 金	筑前煮・ポイルブロッコリー・小松菜と油揚げの味噌汁・バナナ	とっとチーズ・クラッカー	牛乳	鶏肉・鰹節・油揚げ・煮干し・味噌・牛乳・とっとチーズ	ごはん・こんにゃく・三温糖・みりん・マヨネーズ・クラッカー	れんこん・牛蒡・人参・たけのこ・いんげん・ブロッコリー・小松菜・玉葱・バナナ
9 土	味噌ラーメン・バナナ	パン	牛乳	豚肉・なると・味噌・牛乳	ごはん・中華麺・油・パン	コーン・キャベツ・もやし・人参・葱・バナナ
11 月	南瓜と挽肉のサンドフライ・ブロッコリーともやしのサラダ・小松菜のポタージュスープ・(冷)みかん	サブレ	牛乳	挽肉・わかめ・ベーコン・牛乳	ごはん・小麦粉・パン粉・油・シチュールウ・サブレ	南瓜・ブロッコリー・人参・コーン・もやし・小松菜・玉葱・みかん
12 火	がんも煮・アスパラガスとキャベツのごまネーズサラダ・あごだんご汁・りんご	☆スナックケーキ	牛乳	がんもどき・飛び魚・味噌・牛乳・卵・ベーコン・チーズ	ごはん・三温糖・みりん・ごま・マヨネーズ・片栗粉・ホットケーキミックス・油	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・人参・生姜・しめじ・牛蒡・葱・りんご
13 水	まさご揚げ・いかとわかめの酢の物・ほうれん草とえのきのすまし汁・バナナ	☆マカロニあべかわ	牛乳	豆腐・えび・ひじき・しらす干し・わかめ・いか・煮干し・牛乳・きな粉	ごはん・片栗粉・油・三温糖・砂糖・ペンネ	人参・にら・きゅうり・人参・ほうれん草・えのき・バナナ
14 木	鮭の味噌マヨネーズ・キャベツとブロッコリーのサラダ・玉葱と椎茸のコンソメスープ・りんご	☆フライドポテト	牛乳	鮭・味噌・ハム・わかめ・牛乳	ごはん・マヨネーズ・みりん・じゃが芋・油	コーン・キャベツ・ブロッコリー・玉葱・椎茸・人参・りんご
15 金	カレーライス・ゆで卵・アスパラガスともやしのごま和え・バナナ	ミニマドレーヌ	牛乳	豚肉・卵・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・カレールウ・ごま・マドレーヌ	玉葱・人参・小松菜・アスパラガス・もやし・バナナ
16 土	親子うどん・(冷)みかん	パン	牛乳	卵・鶏肉・かまぼこ・昆布・牛乳	ごはん・干しうどん・油・みりん・パン	玉葱・人参・葱・椎茸・みかん
18 月	高野豆腐の含め煮・ひじきときゅうりの酢の物・八宝菜・りんご	クッキー	ジョア	高野豆腐・鰹節・ひじき・かまぼこ・えび・いか・豚肉・ジョア	ごはん・三温糖・みりん・片栗粉・ごま油・クッキー	きゅうり・もやし・キャベツ・さやいんげん・たけのこ・玉葱・人参・椎茸・さくらげ・生姜・にんにく・りんご
19 火	あごの南蛮漬け・茎わかめのきんぴら牛蒡・わかめとしめじの味噌汁・バナナ	☆ラスク	牛乳	飛び魚・茎わかめ・わかめ・かまぼこ・煮干し・牛乳	ごはん・片栗粉・油・三温糖・しらたき・みりん・ごま油・パン・バター	玉葱・人参・牛蒡・しめじ・バナナ
20 水	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮・小松菜とツナのごま和え・にらと卵の味噌汁・バナナ	☆お好み焼き	牛乳	厚揚げ・豚肉・ツナ・煮干し・味噌・牛乳・豚肉・干しえび・鰹節・青のり・卵	ごはん・じゃが芋・油・三温糖・みりん・片栗粉・ごま・長手・小麦粉	玉葱・人参・いんげん・小松菜・もやし・にら・バナナ・キャベツ・葱・ケチャップ
21 木	ピピンバごはん・えびフライ・アスパラガスときゅうりのごまネーズサラダ・豆腐とえのきのすまし汁・メロン	プリン・チーズ	牛乳	鶏肉・えび・卵・豆腐・かまぼこ・煮干し・チーズ・牛乳	ごはん・三温糖・ごま油・小麦粉・パン粉・油・ごま・マヨネーズ・プリン	小松菜・もやし・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・人参・えのき・葱・メロン
22 金	鶏肉のマーマレード焼き・ほうれん草とコーンのごま和え・じゃが芋とベーコンのコンソメスープ・バナナ	☆甘納豆風煮豆・せんべい	牛乳	鶏肉・ベーコン・牛乳・豆	ごはん・三温糖・マーマレード・ごま・片栗粉・じゃが芋・せんべい	ほうれん草・コーン・もやし・玉葱・チンゲン菜・人参・干し椎茸・バナナ
23 土	きつねうどん・りんご	パン	牛乳	油揚げ・かまぼこ・昆布・牛乳	ごはん・干しうどん・みりん・三温糖・パン	人参・玉葱・葱・りんご
25 月	ハヤシライス・竹輪の磯辺揚げ・干し大根ときゅうりの酢の物・りんご	ヨーグルト		牛肉・竹輪・青のり・ヨーグルト	ごはん・じゃが芋・油・ハヤシルウ・小麦粉	玉葱・人参・ケチャップ・干し大根・きゅうり・キャベツ・さくらげ・りんご
26 火	スープパゲティ・ウインナー・キャベツときゅうりのサラダ・バナナ	☆人参ポッキー	牛乳	ウインナー・茎わかめ・竹輪・ベーコン・牛乳・青のり	ごはん・スバゲティ・油・シチュールウ・小麦粉・バター・三温糖	キャベツ・きゅうり・しめじ・人参・チンゲン菜・バナナ
27 水	レバーのケチャップ和え・千草和え・じゃが芋と牛蒡の味噌汁・メロン	☆カクテルゼリー		レバー・卵・煮干し・味噌	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・ごま・三温糖・じゃが芋・ゼリー	ケチャップ・ほうれん草・人参・えのき・牛蒡・いんげん・メロン・バナナ・パイナップル・みかん・キウイ
28 木	煮込みハンバーグ・干し大根とキャベツのサラダ・もずくスープ・りんご	☆クラッカーサンド	牛乳	合挽肉・豆腐・卵・もずく・かまぼこ・牛乳	ごはん・パン粉・油・三温糖・クラッカー・ジャム	玉葱・ケチャップ・きゅうり・干し大根・キャベツ・人参・えのき・葱・りんご
29 金	赤魚のあんかけ・小松菜とかまぼこの花鰓和え・かきたま汁・(冷)みかん	せんべい	牛乳	赤魚・かまぼこ・鰹節・卵・牛乳	ごはん・片栗粉・油・じゃが芋・せんべい	玉葱・人参・いんげん・ケチャップ・小松菜・もやし・葱・みかん
30 土	カレーライス・バナナ	パン	ジョア	豚肉・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・カレールウ・パン	玉葱・人参・バナナ

★印は手作りおやつです。