



# 6月給食予定献立表



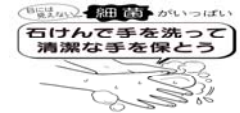
## 6月の給食だより

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。

### 食中毒予防のために、食事や調理の前にはしっかり手洗いしましょう。



Qかみかみデーです。ゆめくみのように噛んで食べましょう。

よく噛むことは、身体に大切な働きをしています。

- ①虫歯予防になります。
- ②消化・吸収をよくします
- ③あごの発達を促進します
- ④言葉の発音をはっきりするようになります。
- ⑤肥満予防になります。
- ⑥脳の働きをよくします。



### 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る、バランスの取れた献立を立てる、生活リズムを整える、食を大切にしている気持ちを持つなど、意識してみてください。



### 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。

今月の栄養価 (平日平均)  
エネルギー: 513kcal 脂質: 16.3g  
たんぱく質: 19.6g 塩分: 1.6g

★は手作りおやつです。

日	曜	主 食	副 食	お や つ	備考	食 べ も の 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	ごはん	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	クラッカー たい焼き	お茶 牛乳	豚肉・竹輪・わかめ・煮干し・味噌・牛乳	アスパラガス・葱・にんにく・生姜・牛蒡・人参・ほうれん草・しめじ・玉葱・バナナ	
2	土	ハヤシライス	りんご	ビスケット パン	牛乳	ごはん・じゃが芋・油・ハヤシルウ・パン・ビスケット	玉葱・人参・グリーンピース・ケチャップ・りんご	
4	月	ごはん	あぶ玉煮・ツナサラダ・じゃが芋と小松菜の味噌汁・りんご	せんべい パイ	牛乳 ジョア	卵・油揚げ・ツナ・煮干し・味噌・牛乳・ジョア	干し大根・きゅうり・人参・小松菜・しめじ・りんご	
5	火	ごはん	鮭のムニエル・野菜炒め・華風スープ・バナナ	ビスケット ☆りんごの蒸しパン	牛乳	ごはん・小麦粉・油・春雨・三温糖・ホットケーキミックス・ビスケット	キャベツ・アスパラガス・玉葱・コーン・人参・椎茸・小松菜・きくらげ・バナナ・りんご	
6	水	ごはん	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鰹和え・豆腐とえのきの味噌汁・(冷) みかん	ビスケット ☆フルーツヨーグルト	牛乳	大豆・ひじき・卵・竹輪・鰹節・豆腐・わかめ・煮干し・味噌・牛乳・ヨーグルト	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	ごはん	いかのカレー炒め・れんこんときゅうりのサラダ・麩とほうれん草のすまし汁・りんご	せんべい ☆チーズとコーンのホットケーキ	牛乳	かみかみデー いか・かまぼこ・ひじき・煮干し・牛乳・チーズ	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	ごはん	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	せんべい 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	れんこん・牛蒡・人参・だけのこ・いんげん・ブロッコリー・小松菜・玉葱・バナナ	
9	土	味噌汁 ラーメン	バナナ	ビスケット パン	牛乳	豚肉・なると・味噌・牛乳	中華麺・油・パン・ビスケット	コーン・キャベツ・もやし・人参・葱・バナナ
11	月	ごはん	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	ポーロ 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・シチュールー・サブレ・ポーロ	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	ごはん	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	ビスケット ☆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・ビスケット	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	ごはん	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	パイ ☆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・麩・ペンネ・パイ	人参・にら・きゅうり・人参・ほうれん草・えのき・バナナ
14	木	ごはん	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	ビスケット ☆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・ビスケット	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	せんべい ミニマドレーヌ	牛乳	豚肉・卵・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・カスレルー・ごま・せんべい・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	ビスケット パン	牛乳	卵・鶏肉・かまぼこ・昆布・牛乳	干しうどん・油・みりん・パン・ビスケット	玉葱・人参・葱・椎茸・みかん
18	月	ごはん	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	クラッカー クッキー	牛乳 ジョア	高野豆腐・鰹節・ひじき・かまぼこ・えび・いか・豚肉・牛乳・ジョア	ごはん・三温糖・みりん・片栗粉・ごま油・クラッカー・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・きくらげ・生姜・にんにく・りんご
19	火	ごはん	赤魚の南蛮漬け・荳わかめのきんぴら牛蒡・わかめとしめじの味噌汁・バナナ	せんべい ☆ラスク	牛乳	かみかみデー 飛び魚・荳わかめ・わかめ・かまぼこ・煮干し・牛乳	ごはん・片栗粉・油・三温糖・しらだき・みりん・ごま油・せんべい・パン・バター	玉葱・人参・牛蒡・しめじ・バナナ
20	水	ごはん	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	ビスケット ☆お好み焼き	お茶 牛乳	厚揚げ・豚挽肉・ツナ・煮干し・味噌・牛乳・豚肉・干しえび・鰹節・片栗粉・青のり・卵	ごはん・じゃが芋・油・三温糖・みりん・片栗粉・ごま・長芋・小麦粉・ビスケット	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	ピザ パン	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	ビスケット プリン・チーズ	牛乳	誕生会 鶏挽肉・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・ビスケット・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	ごはん	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	せんべい ☆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	せんべい パン	牛乳	油揚げ・かまぼこ・昆布・牛乳	干しうどん・みりん・三温糖・パン・せんべい	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	ビスケット ヨーグルト	牛乳	牛肉・竹輪・青のり・ヨーグルト・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・ハヤシルウ・小麦粉・ビスケット	玉葱・人参・ケチャップ・干し大根・きゅうり・キャベツ・きくらげ・りんご
26	火	スープ スバゲティ	ウインナー・キャベツときゅうりのサラダ・バナナ	ポーロ ☆人参ポッキー	牛乳	ウインナー・荳わかめ・竹輪・ベーコン・牛乳・青のり	スバゲティ・油・シチュールー・小麦粉・バター・三温糖・ポーロ	キャベツ・きゅうり・しめじ・人参・チンゲン菜・バナナ
27	水	ごはん	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	ビスケット ☆カクテルゼリー	牛乳	レバー・卵・煮干し・味噌・牛乳	ごはん・小麦粉・片栗粉・ごま・三温糖・じゃが芋・ビスケット・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	ごはん	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	パイ ☆クラッカーサンド	牛乳	おたのしみ献立 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・パイ	玉葱・人参・いんげん・キャベツ・小松菜・もやし・葱・みかん
29	金	ごはん	赤魚のあんかけ・小松菜とかまぼこの花鰹和え・かきたま汁・(冷) みかん	ビスケット 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・ビスケット	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	せんべい パン	牛乳	豚肉・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・カスレルー・パン・せんべい	玉葱・人参・バナナ