



6月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

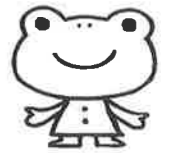
令和3年 6月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	火	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ	白身魚 ベーコン シーチキン	テーブルロール スパゲティ	キャベツ きゅうり 人参 しいたけ かぼちゃ 玉葱	甘夏かん かし	いも類	
2 16	水	牛乳 りんご	ゆかりごはん ちくわのいそべ揚げ 里芋の煮物 キャベツ塩昆布あえ 豚汁	ちくわ 卵 豚こま切	里芋 じゃが芋 こんにやく	キャベツ きゅうり 人参 大根 玉葱 ごぼう 青のり	2日そら豆塩茹で ミニゼリー 16日すいか かし	種実類 野菜類	
3	木	牛乳 かし	パン なすのミートソース焼き ポテトサラダ キャベツスープ	合挽肉 シーチキン とろけるチーズ	ミニ牛乳パン じゃが芋	なすび きゅうり キャベツ もやし 人参 玉葱 パセリ	メロン かし	豆類	
4 18	金	牛乳 甘夏かん	わかめごはん 海の幸卵焼 魚団子のみそ汁 4日ごまあえ 18日納豆あえ	卵 かにほぐし身 白身魚すり身 納豆 厚揚げ 16日ロースハム	米	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 しめじ 小葱	ヨーグルト バナナ かし	いも類	
5 19	土	牛乳 かし	きつねうどん アスパラガスソーテー うずら煮豆 果物	油揚げ ベーコン うずら豆	うどん	人参 玉葱 キャベツ 小葱 アスパラガス		野菜類 いも類	
7 21	月	牛乳 かし	7日ゆかりごはん 魚のからあげ 21日しろごはん 煮魚 トマト ピーナツあえ けんちん汁	7日白身魚 21日白身魚/青魚 豆腐	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 人参 小葱	びわ 昆布 かし	肉類	
8 29	火	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉マーメイド焼き ズッキーニスープ 8日和風サラダ 29日わかめとコーンサラダ	鶏もも肉 8日水煮大豆 かにほぐし身	ミニクワッサン	ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ パセリ 8日ごぼう ひじき 29日わかめ コーン(粒) レタ ス	8日メロン かし 29日びわ かし	いも類	
9	水	牛乳 りんご	枝豆ごはん 魚のごまみそ焼き 春雨のあえもの かき卵スープ	白身魚 しらす干し ロースハム 卵	米 春雨 じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 しいたけ ごぼう	ゼリー かし	豆類 野菜類	
10 24	木	ヨーグルト かし	パン りんごいりコールドスロー ピンズスープ 10日花しゅうまい 24日魚ムニエル(トマトソースかけ)	水煮大豆 ベーコン 10日豚挽肉 鶏挽肉 24日白身魚	テーブルロール じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり コーン(粒) セロリ 玉葱	10日甘夏かん かし 24日すいか かし	10日魚介類 24日種実類	
11	金	牛乳 チーズ かし	わかめごはん 大豆の五目煮 すまし汁 ミートボール甘煮 いんげんごまみそあえ	水煮大豆 豆腐 ミートボール いんげん豆	米 こんにやく	ごぼう わかめ 人参 三つ葉 昆布 キャベツ	オレンジジュース バナナ かし	いも類 野菜類	
12 26	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 キャベツおかあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	人参 しめじ えのきたけ 玉葱 キャベツ		豆類	
14 28	月	100%ジュース かし	パン マカロニサラダ 14日中華風ローストポーク スキムスープ 28日魚の香草焼き 麻婆豆腐	シーチキン 14日豚肉(ひれ) ベーコン 28日鮭 豆腐 鶏挽肉	ミニ牛乳パン マカロニ 14日じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 キャベツ 14日もやし 28日にら	すいか かし かえりちりめん	14日豆類 28日いも類	
15	火	牛乳 かし	カレーパーティー(食育の日) お楽しみ献立				びわ かし		
17	木	牛乳 メロン	スパゲティナポリタン ポリポリきゅうり 新じゃが芋のそぼろ煮 コーンスープ	ベーコン えび 合挽肉 豚こま切	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 しめじ きゅうり パセリ ピーマン コーン(粒)	りんごケーキ	豆類	
22	火	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
23	水	牛乳 りんご	枝豆ごはん 鶏肉からあげ かぼちゃ甘煮 キャベツのごまあえ ぶのすまし汁	鶏もも肉 しらす干し	米 ふ	かぼちゃ 人参 キャベツ 三つ葉 きゅうり ごま	オレンジケーキ	いも類 野菜類	
25	金	牛乳 昆布 かし	親子丼 高野豆腐含め煮 春雨あえもの じゃこピーマン なすのみそ汁	鶏ももこま切 高野豆腐 厚揚げ しらす干し 卵	米 春雨 里芋	玉葱 ピーマン 人参 なす きゅうり 大根 ねぎ	オレンジジュース バナナ かし	種実類	
30	水	牛乳 かし	しろごはん あゆの塩焼き 肉じゃが もみのりあえ 新玉葱のみそ汁	鮎 牛こま切 豆腐	米 じゃが芋 こんにやく	人参 玉葱 小葱 キャベツ きゅうり わかめ	カルピス寒天 かし	野菜類	

15(火)3、4、5歳さんが畑で収穫した“玉葱”でカレーを作ります
30(水)プールびらき...あゆつかみをしてその後塩焼きにして食べます



給食だより



体調管理をしっかりと

雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

よく噛んで食べよう

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。一口15~30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

《噛むことの効果》

食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので唾液がたっぷり出るので消化・吸収を助けます。



体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。

6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です。6(む)月4(し)日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。

旬の食材 枝豆

たんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富です。ビタミンB1は体を動かすエネルギーに変え、疲労回復の働きをし、ビタミンCは免疫力を高め風邪予防、肌荒れに効果があります。利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため体内の水分量を調節しむくみの解消にも効果的に働きます。塩茹でや炊き込みご飯やサラダなど美味しいです。

給食献立にも枝豆ごはんを入れています。



是非、ご家庭でも作ってみてくださいね。