

6月

給食だより

豊里幼稚園

令和5年6月1日

入園、進級し2か月が経ち、子供たちも園に慣れた頃ではないでしょうか。今年も梅雨の季節がやってきました。この季節は、雨が続いたかと思えば、晴れの日急に蒸し暑くなり、いつも元気な子供たちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。

しっかりと、手洗い・うがいを心かけていきましょう。また、規則正しい食生活をして、元気な体をつくっておくことも大切です。

外で遊べない休日は、子供と一緒に台所にたつよい機会です。遊ぶ感覚で食材に触れたり、簡単な料理を作ったり楽しんでみましょう。

今月のねらい

- *十分に水分補給をする
- *食中毒に気をつける。
- *しっかりとでかんで食べる。



今月の行事

23日(金) 誕生日会
全員ご飯はいりません。
コップ・お箸を忘れずに。

旬のえんどうまめ。5月には、きく組さんでご飯に使うえんどうまめのさやをむいてもらいました。「皮をむくときペリペリと音がする」「いっぱい粒がとれて楽しい」「豆をとったあとにおへそがついているということをおばあちゃんが教えてくれたよ」と、いろんな発見をしながら普段なかなかできない作業に、夢中になって取り組むことができました。グリーンピースに苦手意識があった子供も「おいしい♪」と残さず食べることができましたよ。

6月4日は虫歯予防デーです

しょうぶな歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。ばい菌に負けぬ強い歯を作るためにも、なんでも食べられるようになればいいですね。小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう

◎歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど

◎歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす・海藻類・大豆製品・きのこ類など

保育園では、昆布・するめ・じゃこなどしっかり噛めるおやつも提供しています。



6月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
		献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	木	呉たぐさんスープ 青菜の和え物 じゃが煮 果物	玉葱 人参 キャベツ 鶏ミンチ ほうれん草 もやし 人参 /じゃがいも/バナナ	食パン	イタリアンスープ なめだけ和え 蒸し肉団子 果物	玉葱 人参 キャベツ 粉チーズ 卵 パン粉 ほうれん草 もやし 人参 なめだけ茶漬 /鶏ミンチ 玉葱 葱 生姜 小麦粉 片栗粉 グリンピース /バナナ	食パン
2	金	野菜のそぼろ煮 チンゲン菜のスープ かぼちゃ煮 果物	鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン/青梗菜 豆腐 人参/南瓜/オレンジ	わかめ粥	ソース炒め チンゲン菜のスープ 大学かぼちゃ 果物	鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン ウスターソース にんにく/青梗菜 豆腐 人参 鶏ガラ/南瓜 ごま /オレンジ	スティックパン
3	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
5	月	豆乳うどん 大根サラダ 果物	うどん 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ みそ 豆乳/大根 胡瓜/バナナ	きなこ粥	ごまみそ豆乳うどん ウィンナー 大根サラダ 果物	うどん 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 みそ ごま 豆乳 鶏ガラ/ウィンナー/大根 さけフレーク 胡瓜/バナナ	きなこおにぎり
6	火	鶏肉のトマトソース煮 ちりめんサラダ みそ汁 果物	鶏肉 小麦粉 トマト缶 ケチャップ /ちりめん キャベツ 人参 胡瓜 /南瓜 玉葱 葱 みそ/オレンジ	粉ふき芋 ウェハース	鶏肉のトマトソース煮 ちりめんサラダ みそ汁 果物	鶏肉 小麦粉 トマト缶 ケチャップ にんにく 玉葱 しめじ/ちりめん キャベツ 人参 胡瓜/南瓜 玉葱 葱 みそ/オレンジ	新じゃがフライ お菓子
7	水	じゃがいもそぼろ煮 すまし汁 果物 切干大根とツナの煮物	じゃが芋 玉葱 鶏ミンチ/切干大根 人参 ツナ いんげん/豆腐 人参 ほうれん草 /オレンジ	オレンジ 蒸しパン	ポテトとチーズの卵焼き すまし汁 果物 切干大根とツナの煮物	じゃが芋 玉葱 チーズハム 卵 ビーマンケチャップ /切干大根 人参 ツナ いんげん/豆腐 人参 ほうれん草 /オレンジ	オレンジ 蒸しパン
8	木	白身魚の煮物 スパゲティサラダ みそ汁 果物	白身 /スパゲティ 人参 胡瓜 /キャベツ 揚げ 人参 みそ/バナナ	パン	白身魚の生姜煮 中華スパゲティ みそ汁 果物	白身 生姜 /スパゲティ 人参 胡瓜 コーン ごま油 /キャベツ 揚げ 人参 みそ/バナナ	パン
9	金	キャベツのそぼろ煮 胡瓜和え 豆腐のスープ 果物	鶏ミンチ キャベツ 人参 玉葱 なら みそ/胡瓜/豆腐 玉葱 人参 しいたけ /オレンジ	ツナ粥	ホイコーロー ぼりぼり胡瓜 豆腐のスープ 果物	鶏ミンチ キャベツ 人参 玉葱 なら 赤みそみそ オイスター/胡瓜 ごま ごま油/豆腐 玉葱 人参 しいたけ 青葱 中華だし/オレンジ	ツナと昆布の おにぎり
10	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
12	月	酢鶏 おかか和え みそ汁 果物	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 椎茸 ケチャップ 片栗粉/プロッコリー ちりめん 糸けすり/玉ねぎ 人参 揚げ 小松菜 みそ/オレンジ	あじさいゼリー 乳児用せんべい	酢鶏 おかか和え みそ汁 果物	鶏肉 玉葱 人参 ビーマン じゃがいも 椎茸 ケチャップ 片栗粉/プロッコリー ちりめん 糸けすり/玉ねぎ 人参 揚げ 小松菜 みそ/オレンジ	あじさいゼリー 乳児用せんべい
13	火	鶏団子煮 ココロポトフ 果物 いんげんの煮浸し	鶏ミンチ 玉葱/いんげん 人参 /キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも /オレンジ	食パン	鶏肉のみそ風味照り焼き ココロポトフ 果物 モロッコ豆の風味和え	鶏もも肉 玉葱 生姜 にんにく みそ/モロッコ豆 人参 ごま 糸けすり/キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも コンソメ/パセリ/オレンジ	ピザトースト
14	水	白身魚煮 すまし汁 果物 胡瓜の煮浸し	白身/胡瓜 人参/豆腐 玉葱 人参 ほうれん草/オレンジ	パンケーキ	白身のカレー風味揚げ すまし汁 果物 胡瓜の梅ごま和え	白身 カレー粉 てんぷら粉/胡瓜 えのきわかめ ごま 梅肉/はんぺん 玉葱 人参 ほうれん草/オレンジ	桜エビの お好み焼き
15	木	和風ミートローフ 青菜の和え物 みそ汁 果物	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 ひじき 片栗粉/ほうれん草 人参 胡瓜 /キャベツ 玉葱 人参 みそ/バナナ	ヨーグルト	和風ミートローフ 三色和え みそ汁 果物	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 卵 ひじき 片栗粉 /ほうれん草 人参 胡瓜 卵/キャベツ 玉葱 人参 みそ/バナナ	ヨーグルト
16	金	スパゲティ・ポリタン キャベツ和え 野菜スープ 果物	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 ケチャップ/アスパラ 人参 キャベツ /豆腐 玉葱 人参/オレンジ	パン	スパゲティ・ポリタン チーズおかか和え 卵スープ 果物	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ/チーズアスパラ 人参 キャベツ 糸けすり/卵 玉葱 なら コンソメ/オレンジ	パン
17	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
19	月	呉たぐさんスープ キャベツの煮浸し 果物	鶏ミンチ メークイン 玉葱 人参 プロッコリー/キャベツ 人参 /オレンジ	ロールパン	カレーシチュー チキンナゲット 果物 コールスローサラダ	鶏ミンチ メークイン 玉葱 人参 しめじ プロッコリー カレールウ/チキンナゲット/キャベツ 人参 胡瓜 フレンチドレッシング/オレンジ	ココアパン
20	火	白身魚煮 じゃがいもの煮物 さつまい汁 果物	白身魚/じゃがいも 玉葱 /鶏肉 さつまいも 大根 ごぼう 葱 みそ /オレンジ	豆乳もち	白身魚の南部焼き ジャーマンポテト さつまい汁 果物	白身魚 ごま/じゃがいも 玉葱 /パセリ /鶏肉 さつまいも 大根 ごぼう 葱 みそ/オレンジ	豆乳もち
21	水	みそ肉じゃが 果物 マカロニサラダ そうめん汁	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 みそ /マカロニ 玉葱 人参 胡瓜/そうめん 人参 葱 /オレンジ	しらす粥	みそ肉じゃが 果物 マカロニサラダ そうめん汁	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 グリンピース みそ /マカロニ 玉葱 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ/そうめん 人参 葱 /オレンジ	カルシウム おにぎり
22	木	ハンバーグあんかけ 青菜の煮浸し みそ汁 果物	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 /キャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 葱 みそ/バナナ	パン	ブルコギ風ハンバーグ 信田和え みそ汁 果物	豚ミンチ 豆腐 玉葱 /パン粉 牛乳 にんにく ごま油 /揚げ キャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 揚げ 葱 みそ/バナナ	パン
23	金	野菜粥 白身魚あんかけ プロッコリー煮浸し オニオンスープ 果物	米 人参/白身 玉葱 /胡瓜 プロッコリー 玉葱 /玉葱 豆腐 /パセリ/オレンジ	パンケーキ	ご飯 白身魚フライ プロッコリーサラダ オニオンスープ 果物	白身 パン粉 片栗粉/胡瓜 プロッコリー 玉葱 かにかま/玉葱 クルトン/パセリ /オレンジ	ケーキ
24	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
26	月	白身魚煮 キャベツのみそ風味 もやしのスープ 果物	白身魚/キャベツ 胡瓜 /玉葱 もやし 人参 葱 /バナナ	水無月	白身魚のピカタ みそマヨ和え もやしのスープ 果物	白身魚 粉チーズ 卵 小麦粉/パセリ/キャベツ 魚肉ソーセージ 胡瓜 マヨネーズ みそ/玉葱 もやし 人参 葱 鶏ガラ/バナナ	水無月
27	火	ほうれん草のクリーム煮 わかめスープ 春雨サラダ 果物	ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 小麦粉 牛乳/豆腐 わかめ 白ネギ /春雨 胡瓜 人参/オレンジ	野菜粥	ポパイグラタン わかめスープ 春雨サラダ 果物	ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 小麦粉 牛乳 バター チーズ/豆腐 わかめ 白ネギ ごま 鶏ガラ /春雨 胡瓜 人参 ごま油 ごま/オレンジ	炊き込みご飯
28	水	鶏団子煮 青菜のお浸し すまし汁 果物	鶏ミンチ/キャベツ 小松菜 人参 /豆腐 えのき 人参 葱/バナナ	乳児用 せんべい	鶏肉の塩こうじ揚げ おかか和え すまし汁 果物	鶏肉 塩麹 片栗粉/キャベツ 小松菜 かにかま かつお節/豆腐 えのき 人参 葱/バナナ	お菓子
29	木	白身魚のトマトあんかけ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 果物	白身魚 片栗粉 トマト ケチャップ 玉葱 /南瓜 鶏ミンチ/玉ねぎ 葱 人参 /オレンジ	パン	白身魚のトマトあんかけ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 果物	白身魚 片栗粉 トマト ケチャップ 玉葱/南瓜 鶏ミンチ グリンピース/玉ねぎ 葱 人参 あげ /オレンジ	パン チーズ
30	金	白身魚あんかけ のり和え 野菜スープ 果物	白身魚 玉ねぎ/もやし 人参 胡瓜 焼きのり/キャベツ 玉ねぎ 人参 /オレンジ	麩のラスク	魚のピザソース焼き のり和え コンソメスープ 果物	白身魚 ピザソース 粉チーズ 玉ねぎ /もやし 人参 胡瓜 焼きのり/キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ/オレンジ	麩のラスク

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。
午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。