

6月

給食だより

豊里幼稚園

令和7年6月1日

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子供たちも体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすために、日々の手洗い、うがいをこころがけていきましょう。

また、この時期、気をつけたいのは食中毒です。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど食品管理に気をつけてください。3、4、5歳児のお弁当のご飯もしっかり冷ましてから、ふたをしてくださいね。

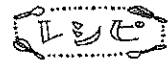
今月のねらい

- *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

27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。



(材料)

じゃがいも...120～150g 1個
油...小さじ1杯強 (5g)
塩...小さじ1/5 (1g)
青のり...小さじ1/4
片栗粉...小さじ1

青のりポテト



- ①じゃがいもは皮をむいて1/8のくし切りにし、水にさらす。
- ②水気をしっかりととり、片栗粉をまぶす。
- ③ボールに②、油、塩をいれてよく混ぜ、180℃のオーブンで10分焼く。
- ④青のりをふり、よく絡める。

手軽に作れる「のり塩味」のポテトで、みんな大好きな味です♪

噛む力を育てましょう

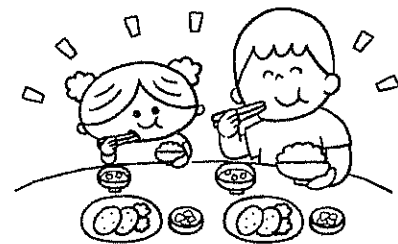
「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。3歳ごろになると乳児が生えそろう、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになっていきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。豊里幼稚園でも3歳児以降は「ガブリ」と大きな口をあけて食べたり、よく噛んで食べるおかずやおやつを積極的に取り入れています。

よく噛むことの利点

- ・唾液が分泌され、味わいを甘受しやすくなる。
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する。
- ・消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる。

噛む力を育てる食事のポイント

- ・適度な噛み応えのある調理法
- ・前歯で噛みきれる硬さ
- ・水分で流し込まない。



給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	さくら・もも
2	月	豆腐ハンバーグ 磯辺和え すまし汁 パナナ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 片栗粉/きざみのり キャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 豆腐 葱 みそ/パナナ	牛乳 新じゃがフライ お菓子	牛乳 新じゃがフライ お菓子
3	火	ポテトとチーズの卵焼き みそ汁 切干大根とツナの煮物 オレンジ	じゃが芋 玉葱 チーズ ハム 卵 ピーマン 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 みそ/オレンジ	牛乳 米粉の オレンジ蒸しパン	牛乳 米粉の オレンジ蒸しパン
4	水	イタリアンスープ なめたけ和え かわり焼売 パナナ	ベーコン 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 なめたけ茶漬/豚ミンチ 玉葱 葱 生薑 小麦粉 片栗粉 えんどう豆/パナナ	牛乳 きなこサンド	牛乳 きなこサンド
5	木	チキンのトマトソース煮 ちりめん和え みそ汁 オレンジ	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 豆腐 葱 みそ /オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
6	金	鯖の南部焼き じゃが玉煮 五目汁 オレンジ	鯖(白身魚) ごま/じゃがいも 玉葱 揚げ いんげん /鶏肉 厚揚げ 人参 大根 ごぼう 葱/オレンジ	カルシウム おにぎり	カルシウム おにぎり
7	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
9	月	ちゃんぽん風ラーメン 新じゃがのバターしょうゆ 大根サラダ パナナ	中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ しいたけ かまぼこ 豆乳 鶏ガラ/じゃがいも バター きざみのり/大根 さけフレーク 胡瓜/パナナ	牛乳 マシュマロ サンド	牛乳 クラッカー サンド
10	火	酢鶏 うまッコーリー みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン じゃがいも 椎茸 ケチャップ 片栗粉 /ブロッコリー ツナ 糸けずり/玉ねぎ 人参 揚げ 小松菜 みそ/オレンジ	牛乳 みたらし南瓜	牛乳 みたらし南瓜
11	水	みそ肉じゃが オレンジ マカロニサラダ そうめん汁	豚肉 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 椎茸 人参 葱/オレンジ	牛乳 おから マドレーヌ	牛乳 おから マドレーヌ
12	木	赤魚のソース煮 ひじきのサラダ 豚汁 パナナ	赤魚(白身) 生薑 ウスターソース/ひじき 玉葱 人参 胡瓜 コーン ごま油/大根 豚肉 揚げ 人参 葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	金	ホイコーロー ぼりぼり胡瓜 豆腐のスープ オレンジ	豚肉 キャベツ 人参 玉葱 にら 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 青梗菜 中華だし/オレンジ	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 ミニ味付けパン
14	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
16	月	バターチキンカレー ウィンナー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉 鶏レバー じゃがいも 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー カレー粉 トマト缶 バター/ウィンナー/キャベツ 人参 胡瓜 ハム フレンチドレッシング/オレンジ	牛乳 ココアパン	牛乳 ココアパン
17	火	鶏肉のみそ風味照り焼き コロコロポトフ そうめんサラダ オレンジ	鶏もも肉 玉葱 生薑 にんにく みそ/そうめん 人参 胡瓜 卵 ごま ごま油/キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも コンソメ パセリ/ウィンナー/オレンジ	牛乳 豆乳もち	牛乳 豆乳もち
18	水	白身のカレー風味揚げ すまし汁 胡瓜の梅ごま和え パナナ	たら(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/パナナ	牛乳 桜エビの お好み焼き	牛乳 桜エビの お好み焼き
19	木	チンジャオロースー さつまいもの甘煮 みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 干ししいたけ ピーマン たけのこ /さつまいも/キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
20	金	スパゲティナポリタン チーズおから和え 卵スープ オレンジ	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ /チーズ ブロッコリー 人参 糸けずり/卵 玉葱 にら 鶏ガラスープ/オレンジ	ツナと昆布の おにぎり	ツナと昆布の おにぎり
21	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
23	月	鶏肉のコーンフ레이크焼き しょうゆフレンチ すまし汁 パナナ	鶏肉 コーンフ레이크 マヨドレ/キャベツ 小松菜 かにかま サラダ油/豆腐 えのき 人参 葱/パナナ	牛乳 あべかわ マカロニ	牛乳 あべかわ マカロニ
24	火	ポパイグラタン わかめスープ カレー風味サラダ オレンジ	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/もやし 人参 胡瓜 ささみ カレー粉/オレンジ	きんぴらご飯	きんぴらご飯
25	水	鮭のキャロットピカタ みそマヨ和え もやしのスープ パナナ	鮭(白身魚) 卵 人参 小麦粉 ケチャップ 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 中華だし/パナナ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ピザトースト
26	木	豚しゃぶ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	豚ロース肉 キャベツ トマト 玉葱/南瓜 鶏ミンチ グリンピース/玉ねぎ 葱 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
27	金	♪お誕生日会♪	カレーピラフ フライドチキン キャベツサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 あじさいゼリー かたつむりクッキー	牛乳 あじさいゼリー かたつむりクッキー
28	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
30	月	鶏肉とじゃがいもの照り煮 ごま酢和え 中華スープ オレンジ	玉葱 鶏肉 片栗粉 じゃがいも/ブロッコリー 胡瓜 かにかま ごま /レタス 玉葱 卵/オレンジ	牛乳 水無月	牛乳 水無月

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
都合により、献立を変更することがあります。