

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。

6月

給食だより

豊里幼稚園

令和3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

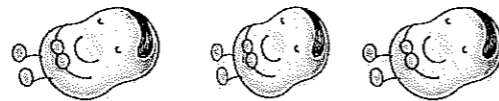
- *十分に水分補給をする
- *食中毒に気をつける。
- *しっかりでかんで食べる。



今月の行事

25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。

5月にそら豆をおやつに出しました。保育士に「そらまめくんのベット」という本を読んでもらい、子供達も楽しみにしていました。本物のそら豆も子供達にみてもらい、そら豆をあけたら絵本と同じふわふわの白いベットにそらまめが寝ていて「起こしたらだめだから静かにしよう!」「ほんまにふわふわベットがある!」とじっくり観察してもらいました。青臭さが苦手な子もいますが、手でむいたり、食材に興味をもってもらい、おいしく食べられるきっかけとなればと思います。旬の食材にふれる機会もこれからも作っていきます。



6月は歯と口の健康月間です。乳歯は虫歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼします。また、乳歯は虫歯になりやすく、日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも丈夫な歯を作るためにはバランスのよい食事を心がけましょう。

よく噛むことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	虫歯予防
よく噛むと満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。	顎の筋肉を動かすことで脳を活性化させます。	よく噛むと唾液がでて食べ物の消化・吸収を助けます。	噛むことによって唾液により、虫歯を予防します。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				さくら・ゆり・ばら	さくら・もも
1	火	五目あんかけそば オレンジ パンパンジーサラダ みそ汁	中華そば 人参 しいたけ たけのこ 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉/胡瓜 人参 もやし 鶏ささみ 練りごま /さつまいも 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 スナップえんどう お菓子	牛乳 スナップえんどう お菓子
2	水	鯖のみそ煮 マカロニサラダ かき玉汁 パナナ	生さば(白身) みそ/マカロニ 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ /玉葱 人参 卵 には/パナナ	牛乳 豆腐入りココア パウンドケーキ	牛乳 豆腐入りココア パウンドケーキ
3	木	豚肉のソース炒め チンゲン菜のスープ ブロッコリーのごまあえ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン ウスターソース にんにく/青梗菜 豆腐 人参 鶏ガラ/ブロッコリー 胡瓜 かにかま ごま/オレンジ	牛乳 グリーンピースと サクラエビ のおにぎり	牛乳 グリーンピースと サクラエビ のおにぎり
4	金	鶏肉のちゃんちゃん焼き 大根サラダ すまし汁 オレンジ	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 には みそ ごま油 にんにく/大根 胡瓜 ツナ/豆腐 えのき 人参 葱 /オレンジ	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子 りんご
5	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
7	月	ごまみそ豆腐うどん ちくわの照り煮 なめたけ和え パナナ	うどん 豚ひき肉 玉葱 人参 キャベツ みそ ごま 豆腐 鶏ガラ /ちくわ/ほうれん草 白菜 人参 なめたけ/パナナ	牛乳 ヨーグルト スコーン	牛乳 ヨーグルト スコーン
8	火	鶏肉のごまみそ焼き 切干の煮物 イタリアンスープ オレンジ	鶏もも肉 玉葱 みそ ごま/ひじき 切干 人参 しいたけ あげ いんげん 平天/キャベツ 玉葱 人参 ベーコン 卵 粉チーズ コンソメ/オレンジ	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳 マッシュマロサンド
9	水	揚げ豚の三色和え みそ汁 じゃが玉煮 オレンジ	豚肉 生姜 片栗粉 ほうれん草 卵 人参 バイン缶/じゃがいも 玉葱 グリンピース/キャベツ 揚げ 人参 みそ/オレンジ	牛乳 メロンパン トースト	牛乳 メロンパン トースト
10	木	干草焼き 南瓜のサラダ みそ汁 パナナ	鶏ひき肉 人参 椎茸 卵 グリンピース/南瓜 チーズ 胡瓜 マヨネーズ /白菜 厚揚げ みそ/パナナ	牛乳 新じゃがの のり塩バター お菓子	牛乳 新じゃがの のり塩バター お菓子
11	金	さつま揚げのチンジャオロースー ぱりぱり胡瓜 ワンタンスープ オレンジ	さつま揚げ 玉葱 人参 しいたけ ピーマン たけのこ 豚ミンチ オイスター/胡瓜 ごま ごま油/ワンタン 玉葱 人参 には 中華だし/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
12	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
14	月	豆腐とエビのケチャップ煮 オレンジ 中華風サラダ もやしのスープ	豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ エビ ホールトマト 豆腐 青梗菜/マロニー 人参 ハム 胡瓜/もやし 人参 白ネギ コーン 中華スープの素/オレンジ	牛乳 じゃがいももち	牛乳 じゃがいももち
15	火	チキンカレーシチュー ゆでたまご コールスローサラダ キウイ	鶏肉 南瓜 メークイン 玉葱 人参 しめじ カレールウ/卵 /キャベツ 人参 胡瓜 コーン フレンチドレッシング/キウイ	牛乳 きなこクッキー	牛乳 きなこクッキー
16	水	豆腐ハンバーグ 三色酢の物 みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 卵 みそ ごま 片栗粉/ほうれん草 人参 きゅうり 卵/キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
17	木	きすのカレー風味揚げ みそ汁 胡瓜の梅ごま和え オレンジ	きす(白身魚) カレー粉 てんぷら粉/胡瓜 えのき わかめ ごま 梅肉 /大根 揚げ 南瓜 葱 みそ/オレンジ	牛乳 カルシウムラスク	牛乳 カルシウムラスク
18	金	スパゲティナポリタン みそマヨ和え みそ汁 パナナ	スパゲティ 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ ケチャップ ピーマン /キャベツ 魚肉ソーセージ 胡瓜 マヨネーズ みそ/揚げ 人参 切干 葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
19	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
21	月	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 あげ/オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 きなこ揚げパン
22	火	クリームスープ ピーンズサラダ ウィンナー オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 メークイン グリンピース 牛乳 コンソメ 小麦粉 バター/大豆 人参 胡瓜 ハム コーン ごま ごまドレッシング /ウィンナー/オレンジ	牛乳 ちくわ お菓子	牛乳 ちくわ お菓子
23	水	さばの南部焼き チーズサラダ さつま汁 キウイ	鯖(白身魚) ごま/チーズ 胡瓜 キャベツ 人参/鶏肉 さつまいも 人参 大根 ごぼう 葱 みそ/キウイ	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 あじさいゼリー
24	木	酢豚 キャベツのおかか和え すまし汁 パナナ	豚肉 生姜 人参 玉ねぎ メークイン 干しいたけ ピーマン ケチャップ/キャベツ ちくわ かつお節/豆腐 えのき かまぼこ 葱/パナナ	牛乳 ジャムケーキ	牛乳 ジャムケーキ
25	金	♪お誕生日会♪		牛乳 かたつむり ケーキ	牛乳 かたつむり ケーキ
26	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
28	月	チキンのトマトソース煮 ちりめんサラダ 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/じゃがいも 玉葱 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き
29	火	南瓜のグラタン わかめスープ 中華風お浸し オレンジ	南瓜 豚ミンチ 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/ほうれん草 もやし 人参 ハム ごま油 ごま /オレンジ	炊き込みご飯	炊き込みご飯
30	水	魚の味噌マヨネーズ焼 のりわえ 野菜たっぷりスープ オレンジ	生鮭(白身) みそ マヨネーズ 玉ねぎ/もやし 人参 胡瓜 のり佃煮 /キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ コーン コンソメ/オレンジ	牛乳 水無月 チーズ	牛乳 水無月 チーズ

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。