


6月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 514kcal 蛋白質 18.8g Ca 272mg 食塩相当量 1.9g 令和5年度 堇幼稚園

月	火	水	1 (木)	2 (金)		
<p>こんだて</p> <p>あかのしょくひん (からだをおおきくする)</p> <p>きいろのしょくひん (エネルギーになる)</p> <p>みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)</p> <p>ちょうみりょう</p> <p>おやつ エネルギー(kcal)、塩分(g)</p>	<p>◎天候や都合により、献立やおやつを変更する場合があります。</p>		<p>14じこうえん</p> <p>わかめごはん みそおでん メロン</p>	<p>たいそう きょうしつ</p> <p>ほっこりおまめごはん とんじる さくらんぼ</p>		
5 (月)			6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
<p>バターコッパ ミニフィッシュ にくだんごスープ みかんゼリー</p> <p>とりミンチ、とうふ、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう</p> <p>バターコッパ、パンこ、オリーブオイル、ごま</p> <p>キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー</p> <p>コンソメ、しお</p> <p>あげいちばん 438kcal, 1.8g</p>			<p>ごもくひじきごはん すましじる おさつスティック</p> <p>ぶたこま、ひじき、あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、ごまあぶら、おさつスティック</p> <p>ごぼう、にんじん、ほししいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>しるこサンド 488kcal, 1.8g</p>	<p>いろどりピラフ キャンディーチーズ わかめレタススープ</p> <p>ベーコン、かつおぶし、こんぶ、わかめ、とうふ、チーズ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、バター</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、パセリ、レタス、だいこん</p> <p>コンソメ、しおこしょう、しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>しろいふうせん 505kcal, 2.4g</p>	<p>くろまめおこわ ちくぜんに オレンジ</p> <p>くろまめ、とりもも、かつおぶし、こんぶ、こやどとうふ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、くろごま</p> <p>だいこん、れんこん、ごぼう、ほししいたけ、にんじん、オレンジ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>ホームパイ 543kcal, 1.4g</p>	<p>ビスコ 575kcal, 1.5g</p> <p>チキンライス カレーふうみのやさいスープ パナナ</p> <p>とりこま、ウインナー、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、バター、サラダあぶら</p> <p>たまねぎ、にんじん、カットトマト、マッシュルーム、コーン、キャベツ、かぼちゃ、ズッキーニ、しめじ、バナナ</p> <p>ケチャップ、しお、コンソメ、カレーこ</p> <p>せとのしおあげ 534kcal, 2.1g</p>
12 (月)			13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
<p>カミカミメニュー</p> <p>ミルクフレンチ カミカミサラダ シャケときのこのクリームシチュー</p> <p>シャケ、とりむね、さきいか、ぎゅうにゅう</p> <p>ミルクフレンチ、さつまいも、サラダあぶら、ごまあぶら、ざらめ</p> <p>にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、だいこん、もやし</p> <p>シチューのもと、しょうゆ、す</p> <p>ぎんしゃりおにぎりせんべい 441kcal, 1.2g</p>			<p>しょうゆラーメン しろみさかなフライ</p> <p>とりこま、かつおぶし、こんぶ、かまぼこ、しろみフライ、ぎゅうにゅう</p> <p>なまちゅうかめん、ごまあぶら</p> <p>チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、もやし、ほししいたけ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、とりがら</p> <p>ムーンライト 490kcal, 2.7g</p>	<p>とりごぼうめし こまつなのみそじる パナナ</p> <p>とりこま、あぶらあげ、かつおぶし、とうふ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、ざらめ</p> <p>ごぼう、にんじん、ほししいたけ、こまつな、だいこん、バナナ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、しろみそ</p> <p>きなこもち 524kcal, 2.1g</p>	<p>14じこうえん</p> <p>しろごはん えだまめ マーボーとうふ フルーツゼリー</p> <p>ぶたミンチ、とうふ、あかみそ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、ざらめ</p> <p>ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、なす、えだまめ</p> <p>さけ、みりん、トウバンジャン</p>	<p>うたとリズムのかい</p> 
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)		
<p>きりぼしだいこんのあじごはん しろみそじる おさつスティック</p> <p>ぶたこま、あぶらあげ、かつおぶし、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、ごまあぶら、おさつスティック</p> <p>きりぼしだいこん、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、キャベツ、だいこん、ねぎ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、しろみそ</p> <p>あじしらべ 503kcal, 2.0g</p>	<p>わかめうどん あつあげでんがく</p> <p>わかめ、とりもも、かまぼこ、かつおぶし、こんぶ、あつあげ、ぶたミンチ、あかみそ、ぎゅうにゅう</p> <p>うどん、さんおんとう、サラダあぶら、ごま</p> <p>にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、たまねぎ</p> <p>みりん、しょうゆ、さけ、しお</p> <p>しるこサンド 413kcal, 2.0g</p>	<p>レーズンパン ポイルウインナー やさいたつぷりフォー</p> <p>ぶたばら、ウインナー、ぎゅうにゅう</p> <p>レーズンパン、フォー、ごまあぶら</p> <p>ニラ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、こまつな、キャベツ</p> <p>とりがら、しおこしょう</p> <p>ビスコ 440kcal, 1.7g</p>	<p>ツナごはん だいこんのそぼろに ドライプルー</p> <p>ツナ、ぶたミンチ、ちくわ、かつおぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ざらめ、かたくりこ、サラダあぶら</p> <p>だいこん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、ドライプルー</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>ホームパイ 547kcal, 1.7g</p>	<p>たいそう きょうしつ</p> <p>なめし カスタードプリン ばらばらとごぼうのわふうスープ</p> <p>ぶたばら、かつおぶし、こんぶ、プリン、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら</p> <p>なめしのもと、だいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ねぎ</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお</p> <p>ハッピーターン 540kcal, 1.6g</p>		
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)		
<p>さつまいもごはん ゆでとうもろこし けんちんじる</p> <p>とりもも、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、さつまいも、くろごま</p> <p>だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、とうもろこし</p> <p>しお、しょうゆ、さけ、みりん</p> <p>口アンヌパニラ 542kcal, 1.5g</p>	<p>バターコッパ キャベツのゆかりあえ ポークビーンズ</p> <p>ぶたこま、だいず、ウインナー、ちくわ、しおこんぶ、ぎゅうにゅう</p> <p>バターコッパ、オリーブオイル、じゃがいも、バター、ごまあぶら</p> <p>たまねぎ、にんじん、にんにく、カットトマト、パセリ、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、ゆかりのもと</p> <p>ケチャップ、コンソメ、しおこしょう、</p> <p>ポケグミ 566kcal, 2.6g</p>	<p>しろごはん はつぼうさい ちくわのいそべあげ</p> <p>ぶたこま、うずらたまご、ちくわのいそべあげ、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、ごまあぶら、ざらめ、かたくりこ</p> <p>はくさい、たけのこ、にんじん、ほししいたけ</p> <p>オイスターソース、とりがら、しおこしょう、</p> <p>オレンジジュース 566kcal, 2.0g</p>	<p>たんじょうびかい</p> <p>しろごはん キャンディーチーズ たまねぎカレー オレンジ ヤクルト</p> <p>とりこま、チーズ、ヤクルト、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、じゃがいも、サラダあぶら</p> <p>たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ナス、カットトマト、キャベツ、オレンジ</p> <p>カレールウ、しお、ソース、ワイン</p> <p>ミニゼリー 523kcal, 1.6g</p>	<p>たいそう きょうしつ</p> <p>ちゅうかおこわ ワントンスープ ヨーグルト</p> <p>とりこま、あぶらあげ、ぶたばら、ヨーグルト、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、もちごめ、むきぐり、ワントン、ごまあぶら、ざらめ</p> <p>にんじん、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし</p> <p>しょうゆ、さけ、みりん、しお、とりがら</p> <p>クッピーラムネ 526kcal, 1.9g</p>		



給食だより



日に日に暑くなり、水遊びが心地よく感じられるようになってきました。気温と湿度が高くなる今の季節は、食中毒が増えてきます。手洗いを丁寧にしたり、お弁当のおかずには火を通す、冷めてからふたをするなど工夫して、食中毒を予防しましょう。

さて、6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。日ごろからていねいに歯みがきをして、虫歯菌を増やさないようにしましょう。



しっかり噛んで食べよう



ひと口30回以上かむことを意識してみましょう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、自然と飲み込めるようにしましょう。



よく噛むと良いこといっぱい



よく噛むと…

- ★ 満腹感を得られ、肥満を防ぐ
- ★ 食べ物の味を味わうことができる
- ★ 口の中の筋肉が動き、はっきりとした発音になる
- ★ 脳の働きが良くなる
- ★ 歯や歯茎の病気を予防する
- ★ 唾液の分泌が促され、がんの予防につながる
- ★ 胃腸の働きを良くする
- ★ あごが発達し、全身に力がいきわたる



ようちえんレシピ

カミカミサラダの作り方

【材料(1人分)】

- ・きゅうり 10g
- ・大根 15g
- ・もやし 15g
- ・さきいか 4g
- ・しょうゆ 1g
- ・ざらめ 1g
- ・酢 2.5g
- ・水 2.5g
- ・ごま油 0.4g

【作り方】

- ① Aを合わせて煮切り、冷ましておく
- ② さきいかはキッチンばさみで切っておく
- ③ きゅうり(1分)、大根(3分)、もやし(2分)をゆでる
- ④ ①②③をあえてごま油をかけたら完成

さきいかの旨味で、野菜が食べやすくなります！
ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね！

