


# 6月 給食だより



董幼稚園 R8.5.25

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
親子丼 牛乳 味噌汁	枝豆と鮭のご飯 牛乳 関東煮 キャベツのゴママヨ和え	しそひじきごはん 牛乳 豚汁 切り干し大根の煮物	あんかけうどん 牛乳 豆腐の味噌かけ	菜飯 牛乳 厚揚げと根菜の煮物 キャベツのゆかり和え
白米 鶏肉 玉葱 人参 三つ葉 卵 椎茸 醤油 砂糖 みりん 茄子 豆腐 あげ 葱 えのき 味噌 酒 みりん	白米 枝豆 鮭 白だし 大根 人参 半平 ちくわ がんも 醬 油 砂糖 みりん かつお キャ ベツ 鰹節 マヨネーズ ゴマ 醤油	白米 ひじき ゆかり ゴマ 人 参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげ 味噌 酒 みりん 切 り干し大根 かつお 醤油 砂糖	うどん 鶏肉 人参 しめじ か まぼこ 卵 あげ 椎茸 葱 片 栗粉 醤油 みりん 白だし か つお 厚揚げ 味噌 生姜 砂糖 酒 味噌	白米 なめし かつお 昆布 鶏 肉 厚揚げ 角麩 大根 人参 ごぼう 蓮根 椎茸 醤油 酒 みりん 砂糖 きゃべつ もやし ゆかり
512 kcal 1.1 g	501 kcal 1.3 g	522 kcal 0.9 g	421 kcal 1.1 g	521 kcal 0.7 g
ラムネ	星たべよ	ぱりんこ	—	ミルクアイス
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
バターコッペ 牛乳 和風ハンバーグ ポトフ	チキンライス 牛乳 卵スープ バナナ	シーチキンごはん 牛乳 にゅうめん 人参サラダ	肉みそのペンネ 牛乳 ミルク寒天	ウインナーと 牛乳 コーンのピラフ ワンタンスープ パイン
パン ハンバーグ 玉葱 人参 枝豆 椎茸 醤油 みりん きゃ べつ じゃがいも ウインナー 人参 ベーコン 玉葱 パセリ ローリエ ブロッコリー コンソ メ 鶏がらスープ	白米 鶏肉 玉葱 人参 ピース ケチャップ トマトピューレ ソ ース コンソメ バター 豆腐 あげ えのき カニ蒲鉾 卵 葱 鶏がらスープ 醤油 酒 ゴマ バナナ	白米 シーチキン 醤油 砂糖 豆腐 あげ 葱 そうめん 人参 椎茸 舞茸 白だし かつお 人 参 パセリ ドレッシング	ペンネ 豚肉 にんにく 生姜 玉葱 人参 筍 ピース 椎茸 茄子 味噌 醤油 砂糖 酒 み りん 鶏ガラスープ 牛乳 寒天 みかん	白米 ウインナー 玉葱 コーン 人参 ピース バター コンソメ ワンタン 豚肉 玉葱 青梗菜 えのき 中華スープ 醤油 パイ ン
435 kcal 1.5 g	530 kcal 0.7 g	466 kcal 0.9 g	410 kcal 1.3 g	495 kcal 0.6 g
揚一番	ソフト豆もち	クッキー	ばかうけ	しるこサンド
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
白ごはん 牛乳 (海苔佃煮) 五目汁 コーンと枝豆の二色揚げ	ビビンバ 牛乳 わかめスープ ミニゼリー	黒豆おこわ 牛乳 田舎汁 切り干し大根と 昆布の和え物	ちゃんぽんめん 牛乳 カミカミサラダ	うたとリズムの会
白米 海苔佃煮 コーン 枝豆 てんぷら粉 油 塩 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 椎茸 醬 油 かつお 白だし	白米 酒 ゴマ油 豚肉 醤油 砂糖 生姜 にんにく いんげん 人参 大豆もやし ぜんまい ゴ マ わかめ 豆腐 あげ 玉葱 鶏がらスープ 酒 ミニゼリー	白米 もち米 黒豆 醤油 砂糖 塩 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ 薩摩芋 しめじ ごぼう 味噌 酒 みりん かつお 切り 干し大根 昆布 ゴマ油	麵 豚肉 えび 人参 葱 かま ぼこ 生姜 鶏がらスープ 醤油 もやし 玉葱 半平 キャベツ いか ちゃんぽんスープ きゅう り 大根 もやし さきいか 砂 糖 酢 ゴマ油 切り干し大根	
495 kcal 0.6 g	499 kcal 0.6 g	463 kcal 0.9 g	399 kcal 1.2 g	
味しらべ	ホームパイ	チューペット	—	
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
フィッシュサンド 牛乳 バター食パン 白身魚フライ ボイルキャベツ ミネストローネ	中華飯 牛乳 にら玉スープ	わかめごはん 牛乳 にゅうめん 五目煮豆	冷やしうどん 牛乳 コロッケ	麻婆飯 牛乳 中華スープ
パン 白身魚フライ キャベツ きゅうり マヨネーズ 大豆 ベ ーコン 人参 キャベツ 玉葱 ズッキーニ 大根 トマト オリ ーブオイル にんにく コンソメ	白米 人参 豚肉 いか えび 玉葱 白菜 小松菜 筍 醤油 中華スープ 片栗粉 生姜 豆腐 にら あげ えのき 卵 鶏がら スープ ゴマ油	白米 わかめ 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 椎茸 舞茸 白だし 大豆 蒟蒻 ごぼう か つお 醤油 砂糖 みりん	うどん ささみ きゅうり レタ ス 人参 コーン めんつゆ コ ロッケ 油	白米 豆腐 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 にら にんにく 生姜 中 華スープ 砂糖 醤油 味噌 片 栗粉 わかめ かまぼこ えのき あげ
451 kcal 1.3 g	479 kcal 0.6 g	479 kcal 0.6 g	441 kcal 1.3 g	471 kcal 1.0 g
チューペット	無限のり	ラムネ	田舎のおかき	チューペット
29 (月)	30 (火)			
エビピラフ 牛乳 ワンタンスープ ブルーネ	夏野菜カレー 牛乳 マカロニサラダ	月平均の栄養価 エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g Ca 288mg g 食塩相当量 1.0 g		☆天候や都合によって、 献立やおやつを急に変更 することがあります。 ご了承ください。
白米 えび 玉葱 人参 バター コンソメ ピーマン ワンタン 豚肉 青梗菜 えのき 中華ス ープ 醤油 ブルーネ	白米 人参 玉葱 豚肉 茄子 ベーコン トマト 南瓜 ピーマ ン ソース カレールウ にんに く 生姜 ワイン オクラ マカ ロニ きゅうり ハム コーン ブロッコリー マヨネーズ			
461 kcal 0.8 g	546 kcal 1.3 g	エネルギー 食塩相当量		
果汁アイス	ハッピーターン ヤクルト	おやつ		




## 味覚を育み、かむ力をつける

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることによって、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンを、りんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。



## 家庭でできる食中毒対策



この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。(1)買い物をするときは、消費期限を確認する。(2)冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3)手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4)加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5)残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

