

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
6月 献立表🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

	月	火	水	木	金	土		
朝のおやつ	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  </div>				1 黒棒 麦ごはん 冬瓜のすり流し サバのD味噌焼き 黄桃 ゴーヤーサラダ かりんとう りんご ミルク	2 焼きそば わかめスープ おにぎり 桑茶		
昼食					<p>6月4日はむし歯予防デーです。 丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。 また糖分の摂り過ぎはむし歯の原因の一つ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとり、しっかりよく噛んで食べてむし歯を予防しましょうネ☆</p>			
3時のおやつ								
朝のおやつ	8 ミニゼリー ごはん マッシュルームスープ スルルーの南蛮漬け ひじきサラダ トマト	5 豆乳ウエハース スタミナ丼 かきたま汁 切り干し大根サラダ オレンジ	6 五穀のビスケット ごはん 味付け海苔 キャベツの味噌汁 パイン缶 豚のしょうが炒め ブロッコリーサラダ	7 カルシウムせんべい ごはん もずくスープ 鶏肉コーンフ레이크焼き かぼちゃ甘煮 小松菜とコーンの和え物	4 野菜スティック チキンカレー 春雨の和え物 きになる野菜 フライビーンズ ゼリー バナナ	9 スポーツデー		
昼食	11 豆乳 ごはん キャベツと卵のスープ タンドリーチキン 三色ソテー パイン缶	12 Feウエハース ごはん へちまの味噌汁 白身魚のフライ トマト ほうれん草としめじのソテー	13 麦菓子 ごはん 納豆 ゆし豆腐 麩チャンプルー 千切り大根のサラダ	14 マンナ お弁当会	15 ソフトせんべい アンパンマンピラフ 野菜スープ 魚のチーズ焼き くしさし メロン 生クリームケーキ ミルク	16 豚たま丼 お茶 いちごジャムパン ミルク		
3時のおやつ	18 胚芽ビスケット 夏野菜カレー モロヘイヤとえのきのお浸し 元気ヨーグルト マーブルケーキ ミルク	19 さくふわせんべい ごはん 中味汁 パイパイリチー もずく和え パイン缶 アメリカンドック ミルク	20 丸ボウロ ごはん チキンクリームスープ 白身魚のパン粉焼き ミニトマト ブロッコリーと人参のゴマ和え 黒糖蒸しパン オレンジ ミルク	21 鉄入りビスケット ソーキそば ごぼうサラダ ぶどう 味噌おむすび ゆでとうもろこし お茶	22 マリービスケット ごはん 味付け海苔 わかめの味噌汁 さばの照焼き クープイリチー 黄桃 ビスコ りんご 豆乳	23 慰霊の日 		
朝のおやつ	25 こざかなせんべい 三色ごはん へちまの味噌汁 キャベツサラダ ミニゼリー みたらし団子 ミルク	26 たまごぼーろ ごはん わかめスープ 鮭のちゃんちゃん焼き おくらの和え物 バイクドじゃが かき揚げ くわ茶	27 バナナ ごはん ちむしんじ オムレツ パイン缶 ブロッコリーの土佐マヨ和え トライアングル ミルク	28 飲むヨーグルト ごはん じゃが芋の味噌汁 焼き魚の野菜あんかけ モーウイサラダ 黄桃 人参ケーキ ミルク	29 Feウエハース ごはん かぼちゃの味噌汁 肉団子 みかん缶 ゴーヤーの白和え はとむぎおこし バナナ ミルク	30 くふぁジュージー 麩の味噌汁 きな粉クリームパン ミルク		
昼食								
3時のおやつ								



給食だより6月号



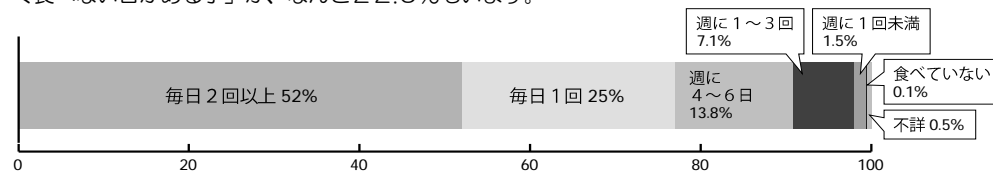
日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 金	米、押麦、グラニュー糖、すりごま(白)、片栗粉	さば(切り身/骨なし)、卵、シーチキン、○保育乳、わかめ(乾)、キングフィレ	冬瓜、○りんご、太もやし、人参、ゴーヤ、ねぎ
02 土	中華麺(蒸し)、油	豚バラ肉スライス、豚ロース スライス、わかめ(乾)、あおのり	キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、長ねぎ
04 月	胚芽米、○フランスパン、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、ごまドレッシング、片栗粉	スルルー(きびなご)、牛乳、大豆水煮、かにかまぼこ、○保育乳、キングフィレ	○りんご、トマト、きゅうり、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、ひじき、レモン果汁
05 火	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、揚げ油、片栗粉、ごま油、三温糖、新玄	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○クリームチーズ、卵、○卵、○保育乳(調理用)、○保育乳(乾)、長ねぎ、ねぎ	なす、オレンジ、きゅうり、人参、えのきたけ、トマト、しめじ、千切り大根
06 水	胚芽米、○グラニュー糖、マヨネーズ、油、三温糖	豚ロース スライス、豆腐、味付のり、○アガー、○保育乳、わかめ(乾)	ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、人参、パプリカ、赤ピーマン、ピーマン、○レモン
07 木	胚芽米、コーンフレーク、○小麦粉、○グラニュー糖、○マーガリン、マヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉(皮なし)、卵、○卵、もずく(塩蔵塩ぬぎ)、○保育乳、粉チーズ、鶏ささぎ	栗かぼちゃ、小松菜、冬瓜、○ゴーヤ、にんじん、コーン缶、○パナナ、ねぎ
08 金	胚芽米、じゃがいも、○さつまいも、春雨、○片栗粉、○砂糖、押麦、○揚げ油、三温糖、油、ごま油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○大豆(ゆで)、スライスハム、シーチキン	玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、○人参、オクラ、○パナナ
09 土	スポーツデイ		
11 月	胚芽米、○ぎょうざの皮、○油、○砂糖、ABCパスタ、油	鶏もも肉(皮なし)、ウインナー、プレーンヨーグルト、ポーク缶、○保育乳、◎豆	パクチョイ、○りんご、キャベツ、人参、○ぶどう、玉ねぎ、コーン缶
12 火	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、揚げ油、パン粉、○バター、小麦粉、○黒炒りごま	キングフィレ、豆腐、卵、○おから、○卵、○保育乳	ほうれん草(冷凍・国産)、ヘチマ、トマト、しめじ
13 水	胚芽米、○コーンフレーク(プレーン)、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、油、三温糖	ゆし豆腐、卵、納豆(小粒)、シーチキン、ベーコン、しらす干し、車麩、○保育乳、アーサ	○りんご、○ゴーヤ、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、○人参、きゅうり、モロヘイヤ、千切り大根、ねぎ
14 木	胚芽米、○小麦粉、○長いも、○お好み焼き粉、オリーブ油、小麦粉、○油、マージン	豚肉、卵、○豚バラ肉スライス、油揚げ、○保育乳、○さくらえび、わかめ、○あおのり	大根、パパイア(千切り)、○キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ
15 金	胚芽米、マヨネーズ、油、新玄	生鮭、魚肉ソーセージ、シーチキン、カットチーズ、ベーコン、○保育乳	メロン、人参、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト、レーズン、ねぎ
16 土	胚芽米、三温糖	豚ロース スライス、卵	玉ねぎ、人参、いんげん(冷凍)
18 月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、油、小麦粉	ヨーグル、含びき肉、○卵、○保育乳	モロヘイヤ、玉ねぎ、人参、トマト、ヘチマ、栗かぼちゃ、なす、ゴーヤ、えのきたけ
19 火	胚芽米、○ホットケーキ粉、○揚げ油、油、三温糖、新玄	豚中味、○ウインナー、塩抜きもずく、ゴーヤ、シーチキン、○卵、○保育乳	パパイア(千切り)、切りこんにゃく、きゅうり、人参、レモン果汁、にら、干し椎茸
20 水	胚芽米、○小麦粉、○粉黒糖、パン粉、オリーブ油、ごまドレッシング、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、○牛乳、牛乳、粉チーズ、○保育乳	ブロッコリー、○オレンジ、ミニトマト、玉ねぎ、にんじん、人参、ほうれん草、にんにく、パセリ
21 木	沖縄そば(ゆで)、○胚芽米、マヨネーズ、○三温糖、白炒りごま、すりごま(白)、◎鉄入りビスケット	ソーキ、棒かまぼこ、○シーチキン、かにかまぼこ、○味付けのり	○とうもろこし(皮むき)、ぶどう、千切りごぼう、きゅうり、レタス、人参、ねぎ
22 金	胚芽米、油、三温糖	さば、カステラかまぼこ、シーチキン、刻み昆布、味付海苔、○豆乳、わかめ	○りんご、冬瓜、人参、キャベツ、もやし、切りこんにゃく、にら、ねぎ
25 月	胚芽米、○白玉粉、○三温糖、ごまドレッシング、油、三温糖、新玄、○片栗粉	鶏ひき肉、卵、豆腐、○絹ごし豆腐、○保育乳	ヘチマ、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ
26 火	胚芽米、じゃがいも、○てんぷら粉、○揚げ油、油、無塩バター、砂糖、新玄	生鮭、○棒かまぼこ(卵なし)、○卵、○シーチキン、わかめ(乾)、○アサ(素子)	キャベツ、オクラ、にんじん、しめじ、コーン缶、○玉ねぎ、○人参、長ねぎ、いんげん(冷凍)、レモン果汁
27 水	胚芽米、○サンドイッチ用食パン、じゃがいも、○バター、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、油	卵、含びき肉、ゴーヤ、豚レバー、○卵、○クリームチーズ、保育乳、豆腐	ブロッコリー(冷凍)、島人参、玉ねぎ、人参、ピーマン、にら、◎パナナ
28 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、三温糖、片栗粉、新玄	さば、○卵、スライスハム、○保育乳、わかめ(乾)、◎ヨーグルト	モウイ、玉ねぎ、人参、きゅうり、○にんじん、○人参、○レーズン、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ
29 金	胚芽米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま(白)、新玄	豚ひき肉、豆腐、大豆水煮、○保育乳、わかめ(乾)	栗かぼちゃ、ゴーヤ、玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ、○パナナ
30 土	胚芽米、焼む、新玄	豚バラ肉スライス	ほうれん草、えのきたけ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ひじき

野菜をたくさん食べましょう

野菜は、私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。毎日の生活の中で、子どもの野菜への関心を高め、「正しい食習慣と味覚」を育てましょう。

★みんなが食べている野菜の量は？

野菜を食べる量は、家庭によって大きな違いがあります。野菜は、「1日3回」食べることが推奨されていますが、乳幼児栄養調査結果(平成27年)によると、「毎日2回以上食べている子」は52%。「全く食べない日がある子」が、なんと22.5%もいます。



★健康的な野菜の食べ方

【野菜の「色」で3つに分類】

野菜を切った時の「切り口の色」で分類し、組み合わせると、バランスよく食べることができます。栄養価が高い「濃い緑色」の野菜は、毎日1回は必ず食べましょう。

濃い緑色 (青菜・花野菜)

ほうれん草 こまつな チンゲン菜 なばな ブロッコリー

ビタミン・ミネラルの

切り口の色が濃くて鮮明

にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト

ビタミン補給

切り口の色が薄くて白っぽい

なす だいこん きゅうり ごぼう

食物繊維補給

コラム ~サプリメントに注意~

「子どもの野菜嫌いが気になる」という理由で、安易にサプリメントを与えてしまうと、子どもの偏食を助長し、将来の生活習慣病のリスクが高くなる可能性があります。また、サプリメントは薬品とは違い、幼児が摂取した時の影響は評価されていません。子どもが安全・安心で健康に生きるためには、昔から食べられてきた自然の食品が理想的！サプリメントに頼ることなく、毎日の食事でしっかりと野菜を食べましょう。

☆☆6月は食育月間・毎月19日は食育の日です☆☆