

6月 給食だより

今月の目標 よく噛んでおいしく食べよう！！

令和3年 6月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1	火	ご飯 から揚げ 酢の物 モロヘイヤスープ パイン	お粥 鶏肉のうま煮 煮野菜 スープ	鶏肉 しらす 卵 わかめ もやし 胡瓜 トマト モロヘイヤ 人参 えのき	牛乳 マシュマロサンド	571
2	水	さくら組 たんぼ組 ちゅりっぷ組 ご飯 肉豆腐 ほうれん草のマヨ和え みそ汁 キウイ	お粥 肉豆腐 茹で野菜 みそ汁 キウイ	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 玉ねぎ えのき 春菊 ほうれん草 コーン缶 わかめ しめじ	フルーツヨーグルト	567
3	木	ご飯 さばの塩焼き すき昆布 大根のみそ汁 もも	お粥 煮魚 煮野菜 みそ汁 バナナ	さば さつま揚げ 油揚げ トマト すき昆布 人参 乾燥椎茸 大根 しめじ	牛乳 お菓子	576
4	金	ジャージャー麺 さつま芋サラダ わかめスープ りんご	お粥 肉そぼろ さつま芋サラダ スープ りんご	豚ひき肉 大豆水煮 チーズ 卵 豆腐 中華麺 さつま芋 乾燥椎茸 筍 ねぎ もやし 胡瓜 トマト えのき わかめ	スキムミルク パンせんべい	579
5	土	ロールパン クリームシチュー オムレツ 温野菜 バナナ	お粥 鶏じゃが煮 茹で野菜 すまし汁 バナナ	鶏肉 ロールパン じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー ミニトマト	ヨーグルト せんべい	575
7	月	焼肉丼 キャベツのしらす和え 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	お粥 豆腐としらす煮 煮野菜 みそ汁 オレンジ	豚肉 しらす 豆腐 ピーマン 玉ねぎ 人参 ミニトマト キャベツ わかめ えのき ねぎ	牛乳 じゃが芋のガレット	596
8	火	ご飯 茶碗蒸し さんまのかば焼き ほうれん草のお浸し キウイ	お粥 鶏肉の煮物 お浸し すまし汁 キウイ	鶏肉 かまぼこ さんまのかば焼き缶 春雨 粟 乾燥椎茸 みつ葉 ほうれん草 人参	牛乳 カリカリ野菜バー	585
9	水	スパゲティ2種 ハンバーグ サラダ オニオンスープ メロン	お粥 肉そぼろ 煮野菜 スープ メロン	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 豆腐 卵 かにかま パスタ 玉ねぎ 人参 セロリ 乾燥椎茸 えのき トマト缶 しめじ かいり ベーコン 油揚げ れんこん 人参 大根 南瓜	あじさいゼリー	607
10	木	カレーの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁 もも	お粥 煮魚 煮野菜 みそ汁 バナナ	豚肉 高野豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー 大根 なめこ ねぎ	牛乳 お菓子	596
11	金	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 りんご	お粥 豆腐のあんかけ 煮野菜 みそ汁 りんご	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 福神漬 キヤベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	スキムミルク お菓子	560
12	土	ご飯 ポークカレー 福神漬 コールスローサラダ バナナ	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 すまし汁 バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 福神漬 キヤベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	牛乳 ゆで卵	591
13	月	ご飯 鮭のバター醤油焼き 南瓜サラダ 白菜のスープ オレンジ	お粥 煮魚 南瓜煮 スープ オレンジ	鮭 ベーコン 春雨 トマト 南瓜 玉ねぎ 胡瓜 白菜 人参	牛乳 フライドポテト	560
15	火	ご飯 肉団子の甘露煮 青梗菜の和え物 千切り野菜汁 パイン	お粥 肉そぼろ 茹で野菜 すまし汁 バナナ	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき 青梗菜 もやし 海苔 トマト 大根 えのき	牛乳 もちもちお焼き	593
16	水	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草の白和え 豚汁 キウイ	お粥 豆腐と野菜煮 お浸し みそ汁 キウイ	豆腐 鶏ひき肉 豚肉 椎茸 人参 みつ葉 トマト ほうれん草 ごぼう キヤベツ しめじ ねぎ	お茶 しらす焼きおにぎり	610
17	木	ご飯 ほっけの塩焼き 五目ひじき けんちん汁 もも	お粥 煮魚 ひじき煮 けんちん汁 バナナ	ほっけ 大豆水煮 油揚げ 豆腐 里芋 トマト ひじき 人参 乾燥椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 お菓子	585
18	金	煮うめん ちくわの磯部揚げ トマト メロン	お粥 鶏肉の煮物 温トマト スープ メロン	鶏肉 かまぼこ 卵 ちくわ そうめん 乾燥椎茸 ほうれん草 ねぎ 南瓜 トマト	スキムミルク ほうれん草どら焼き	574
19	土	ご飯 ハヤシライス ウィンナー シーフードサラダ バナナ	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 すまし汁 バナナ	鶏肉 ウィンナー えび いか じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 グリンピース ブロッコリー パプリカ	ヨーグルト せんべい	561
21	月	ご飯 なら入り卵焼き しらす納豆 すいとん オレンジ	お粥 しらす納豆 煮野菜 スープ オレンジ	卵 しらす 納豆 鶏肉 すいとん粉 なら 小松菜 ごぼう 人参 乾燥椎茸 ねぎ	キャロットゼリー	567
22	火	ご飯 たらフライ 千切りキャベツ みぞれ汁 パイン	お粥 魚のみぞれ煮 茹で野菜 すまし汁 バナナ	たら 豚肉 厚揚げ レタス キヤベツ 人参 トマト えのき 大根 ねぎ	牛乳 ふかし芋	595
23	水	ご飯 野菜の肉巻き ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 キウイ	お粥 豚肉の野菜煮 煮野菜 みそ汁 キウイ	豚肉 厚揚げ かにかま いんげん 人参 トマト ごぼう 胡瓜 コーン缶 白菜 しめじ	牛乳 ポップコーン	563
24	木	ご飯 麻婆豆腐 彩ナムル 中華コーンスープ もも	お粥 麻婆豆腐風 彩ナムル スープ バナナ	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 ねぎ 乾燥椎茸 人参 なら ほうれん草 もやし コーン缶 葉ねぎ	牛乳 お菓子	594
25	金	焼うどん ブロッコリーサラダ もやしのスープ メロン	お粥 しらす煮 茹で野菜 スープ メロン	豚肉 チーズ 卵 ちくわ 豆腐 うどん 人参 玉ねぎ キヤベツ ピーマン ブロッコリー もやし きくらげ なら	牛乳 ジャムサンド	577
26	土	ご飯 ツナカレー 福神漬 海藻サラダ バナナ	お粥 ツナじゃが煮 茹で野菜 スープ バナナ	ツナ かにかま じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 福神漬 レタス 胡瓜 海藻ミックス コーン缶 トマト	牛乳 ゆで卵	562
28	月	親子丼 三色なます 小松菜のみそ汁 オレンジ	お粥 鶏肉の煮物 煮野菜 みそ汁 オレンジ	鶏肉 卵 油揚げ 乾燥椎茸 玉ねぎ 人参 みつ葉 海苔 大根 小松菜 わかめ えのき ねぎ	牛乳 南瓜蒸しパン	590
29	火	ご飯 おでん 鉄火味噌 浅漬け ふりかけ パイン	お粥 おでん 煮野菜 スープ バナナ	ちくわ さつま揚げ 卵 高野豆腐 しらす 大根 人参 かぶ 胡瓜 塩昆布 ピーマン	ジョア クッキー	591
30	水	ご飯 豆腐チャンプル 春雨サラダ わかめスープ キウイ	お粥 豆腐の煮物 春雨サラダ スープ キウイ	豚肉 豆腐 卵 ハム 春雨 椎茸 人参 なら もやし 胡瓜 わかめ 玉ねぎ えのき	牛乳 パリパリピザ	591

「ひみこのはがーぜ」

6月4日～6月10日までは歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康、よく噛むことはとても大切です。よく噛むことの大切さを伝える、『ひみこのはがーぜ』というキャッチフレーズを紹介します。食事の際には、ぜひ意識してよく噛んで食べるようにしましょう。あわせて、毎日の歯ブラシ＆仕上げ磨きも大切です。子どもだけで磨けるようになってもまかせっきりはNG!! ゆっくり時間をとりやすい就寝前には、子どもとのスキンシップをかねて、大人が丁寧に仕上げ磨きをしてみるのもいいですね。口の中からも健康に過ごせるよう意識してみましよう♪

