

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2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 月	ご飯 おでん 鉄火味噌 浅漬け もずくのスープ	オレンジ	ちくわ 卵 さつま揚げ 高野豆腐 大根 人参 ビーマン 胡瓜 えのき 葱	お茶 鯖と昆布のおにぎり	578
2 火	ご飯 豆腐チャンプル 春雨サラダ キャベツのみそ汁	バナナ	豚肉 豆腐 卵 ハム 油揚げ 春雨 椎茸 人参 にら もやし 胡瓜 わかめキャベツ	スキムミルク あんぱん	603
3 水	ご飯 から揚げ 彩ナムル 小松菜のスープ	キウイ	鶏肉 トマト 胡瓜 塩昆布 小松菜 玉ねぎ わかめ 人参 豆腐	フルーツヨーグルト	586
4 木	ご飯 ほっけの塩焼き 五目ひじき けんちん汁	バナナ	ほっけ 大豆 さつま揚げ 厚揚げ トマト ひじき 人参 乾燥椎茸 豆腐 ごぼう 里芋 葱	牛乳 バナナ せんべい	588
5 金	塩ラーメン 焼き餃子 トマト	りんご	豚肉 えび 中華麺 シュウマイの皮 人参 キャベツ もやし コーン缶 きくらげ 青梗菜 葱 玉ねぎ にら トマト	牛乳 ごまあんロール	599
6 土	トースト クリームシチュー ゆで卵 サラダ	バナナ	鶏肉 食パン ジャガ芋 人参 玉ねぎ グリンピース レタス 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー	ジョア せんべい	580
8 月	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草のごま和え けの汁	オレンジ	卵 豆腐 椎茸 鶏ひき肉 油揚げ さつま揚げ ほうれん草 人参 ふき わらび ごぼう さつま芋	牛乳 カリカリ野菜バー	619
9 火	ご飯 肉団子の甘露煮 酢の物 春雨スープ	バナナ	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 しらす干し 春雨 玉ねぎ 人参 ひじき わかめ もやし 胡瓜 トマト きくらげ 白菜 葱	牛乳 芋もち	591
10 水	ピラフ ポークロールカツ サラダ オニオンスープ	メロン	豚肉 えび チーズ 玉ねぎ 人参 パプリカ いんげん 胡瓜 キャベツ ミニトマト	ココアプリン	631
11 木	ご飯 かれいの煮付け ふきの炒め物 野菜いっぱいみそ汁	バナナ	かれい さつま揚げ 油揚げ ふき 人参 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	578
12 金	彩り弁当 (歩き遠足)	オレンジ	卵 ウィンナー ブロッコリー ミニトマト さつま芋 玉ねぎ 人参	キャロットゼリー クッキー	600
13 土	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 福神漬け キャベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	牛乳 クリームパン	592
15 月	ご飯 茶碗蒸し さんまのかば焼き ほうれん草のお浸し	オレンジ	卵 鶏肉 かまぼこ サンマかば焼き缶 春雨 栗甘露煮 乾燥椎茸 みつ葉 ほうれん草	スキムミルク お好み焼き	595
16 火	ご飯 豆腐のあんかけ 中華サラダ 小松菜のみそ汁	バナナ	豆腐 かにかま 鶏肉 油揚げ 人参 葱 胡瓜 春雨 小松菜 わかめ 葉ねぎ	牛乳 人参蒸しパン	584
17 水	ご飯 鮭の竜田揚げ 大根のそぼろ煮 すいとん	キウイ	鮭 鶏ひき肉 南瓜 大根 ごぼう 人参 乾燥椎茸 すいとん粉 葱	オレンジババロアゼリー	592
18 木	ご飯 パラ焼き オクラとチーズの納豆和え ふのりのみそ汁	りんご	豚肉 豆腐 チーズ 納豆 ビーマン 玉ねぎ 人参 オクラ ふのり 葱	牛乳 お菓子	596
19 金	焼きそば 野菜スティック 白菜と春雨のスープ	メロン	豚肉 豆腐 中華麺 人参 玉ねぎ 胡瓜 セロリ 葱 白菜 玉ねぎ 春雨	牛乳 まんじゅう	592
20 土	ロールパン コーンシチュー オムレツ キャベツとツナのサラダ	バナナ	鶏肉 ツナ缶 ロールパン ジャガ芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 ブロッコリー	ヨーグルト せんべい	575
22 月	ご飯 親子煮 シーフードサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	オレンジ	鶏肉 ささみ 豆腐 乾燥椎茸 玉ねぎ 人参 三つ葉 刻みのり ひじき 胡瓜 パプリカ ブロッコリー わかめ 葱	牛乳 ジャガ芋のガレット	587
23 火	ご飯 ハンバーグトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草のスープ	バナナ	豚ひき肉 豆腐 トマト缶 玉ねぎ ジャガ芋 胡瓜 人参 ハム ほうれん草 ベーコン	フルーツムース	603
24 水	ご飯 たらフライ 千切りキャベツ みぞれ汁	キウイ	豚肉 たら 厚揚げ キャベツ 人参 トマト 大根 えのき 葱	牛乳 ポップコーン	574
25 木	ご飯 麻婆豆腐 もやしのサラダ 中華コーンスープ	バナナ	豚ひき肉 豆腐 卵 カニカマ ハム 葱 椎茸 人参 にら もやし 胡瓜 コーン缶	牛乳 バナナ せんべい	603
26 金	ナポリタン ブロッチャーサラダ 白菜のスープ	メロン	豚肉 ウィンナー 玉ねぎ 人参 ブロッコリー チーズ ちくわ 白菜	お茶 焼きおにぎり	598
27 土	ご飯 ツナカレー 福神漬け チキンサラダ	バナナ	ベーコン いか えび ささみ ジャガ芋 人参 玉ねぎ レタス トマト 胡瓜	牛乳 お菓子	607
29 月	ご飯 肉じゃが ほうれん草フレーク なめこ汁	オレンジ	豚肉 卵 豆腐 ジャガ芋 人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 大根 なめこ 葱	牛乳 セサミバー	587
30 火	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根煮 キャベツのみそ汁	バナナ	鯖 トマト 切干大根 人参 いんげん さつま揚げ キャベツ 油揚げ わかめ	牛乳 お菓子	584

よく噛んでコロナウィルスを予防しよう！！

よく噛むことで、口の中には唾液がたっぷりできてきます。様々な病気の原因になっている口の中のばい菌やウィルスが唾液によって洗い流され、胃に運ばれ、ペプシンという消化酵素でやっつけられます。また、唾液がたっぷり出ているならば、口の中の免疫成分も豊富になりちょっとやさっとでは、粘膜から侵入できません。他にも虫歯や肥満の予防につながったり、噛むことで体温も上昇するため、免疫力アップにも効果的です。

毎日できるコロナウィルス対策として、よく噛んで食べてみましょう！！

