

6月の給食だより



15日（月）から19日（金）は『食育・カミカミウィーク』

よくかんで食べる習慣につながるように、大豆や切干し大根、根菜、干しいたけなどの食材を献立に取り入れています。（カミカミおやつも予定しています！）

★よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

脳の働きが活発になります。あごの骨や筋肉の成長を助けます。だ液がたくさん出て消化を助けます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	月	イデ ^{やさい} イソ ^て ポ ^ト 野菜スープ ♥手作り米粉 ^{てづく} のチーズ ^{こめこ} 蒸し ^む パ ^ン 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	305kcal 171 mg	13.4g 1.1g	14.1g	魚	ツナサラダ
2	火	お好み ^{この} やき ^{ふう} 風卵 ^{たまご} 焼き チーズ ^や そら ^{まめ} の ^{スープ} ワッ ^{フル} 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	203kcal 300 mg	15.6g 1.5g	6.1g	肉	野菜入り つくね
3	水	えび ^{いた} の ^{カラフル} 炒 ^{じる} め けん ^{ちん} 汁 バナ ^な ♥手 ^{てづく} 作り ^{かぼちゃ} 南 ^ご 瓜 ^ぼ パイ ^{パイ} 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	202kcal 182 mg	17.2g 1.9g	5.1g	卵	オムレツ
4	木	白 ^{しろ} 身 ^み 魚 ^{かな} の ^磯 辺 ^{いそ} 揚 ^あ げ 梅 ^{うめ} 風 ^{ふう} 味 ^み 和 ^あ え み ^{しる} ぞ ^じ 汁 ^じ ス ^{スティック} パ ^ン ミ ^{ルク}	223kcal 253 mg	12.4g 1.4g	11.7g	緑黄色 野菜	アスパラの お ^か か ^あ え
5	金	マ ^ら ボー ^{豆腐} ビ ^{ーフ} ン ^{スープ} オ ^{れん} ジ ♥手 ^{てづく} 作り ^{にく} 肉 ^{まん} 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	259kcal 357 mg	17.2g 1.7g	8.3g	海藻	わかめの 酢 ^の 物
8	月	和 ^わ 風 ^{ふう} ハン ^{バー} グ ブ ^ロ ッ ^コ リ ^ー み ^{しる} ぞ ^じ 汁 ^じ ♥手 ^{てづく} 作り ^{いも} さ ^つ ま ^芋 ス ^ク ー ^ン 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	280kcal 298 mg	18.8g 1.3g	7.7g	魚	鮭 ^の ホ ^{イル} 焼 ^き
9	火	鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} の ^{れん} ズ ^焼 き コ ^コ サ ^ラ ダ ^南 瓜 ^ぼ ス ^ー プ ♥手 ^{てづく} 作り ^{まん} ぢ ^{ゅう} 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	205kcal 202 mg	15.0g 2.0g	4.0g	卵	野菜 ^の 卵 ^と じ
10	水	カレーの日【完全給食】*主食はいりません あ ^じ さい ^{カレー} パ ^{イン} サ ^ラ ダ キ ^ャ ン ^{ディ} チ ^{ーズ} ゼ ^{リー}	437kcal 114 mg	14.7g 2.1g	15.6g	肉	しょう ^が 焼 ^き
11	木	豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} の ^{アップ} ル ^ズ ツ ^ャ ー ^み ぞ ^じ 汁 ^じ 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜 ^な と ^{しら} す ^の 和 ^あ え ^物 ミ ^ニ メ ^{ロン} パ ^ン ミ ^{ルク}	202kcal 329 mg	20.1g 1.8g	5.4g	淡色 野菜	野菜 ^炒 め
12	金	鮭 ^{さけ} の ^{つけ} 焼 ^き ブ ^ロ ッ ^コ リ ^ー の ^ご ま ^あ 和 ^え み ^{しる} ぞ ^じ 汁 ^じ ♥手 ^{てづく} 作り ^ポ ッ ^ポ 焼 ^き 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	245kcal 198 mg	20.3g 1.9g	9.4g	海藻	き ^ゃ べ ^つ の 昆 ^布 あ ^え
15	月	春 ^は 雨 ^{さめ} と ^{にく} 団 ^{だん} 子 ^ご の ^ス ー ^プ 朴 ^ろ ズ ^ぎ 切 ^き 干 ^ほ し ^だ い ^こ ん ^の サ ^ラ ダ ^ミ ニ ^ク リ ^ー パ ^ン 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	271kcal 267 mg	15.7g 1.1g	9.3g	魚	キ ^ス フ ^ラ イ
16	火	い ^わ し ^の か ^ば 焼 ^き ゆ ^か り ^あ 和 ^え み ^{しる} ぞ ^じ 汁 ^じ レ ^モ ン ^ブ ッ ^セ ミ ^{ルク}	298kcal 220 mg	16.9g 1.7g	13.1g	大豆 製 ^品	納 ^豆 あ ^え

むし歯を予防するために

- ・おかしやジュースをダラダラと食べたり、飲んだりしない。
寝る前のアイスやジュースも要注意！
- ・よくかんで食べられるような工夫を。
食材を少し大きめに切る。野菜、乾物、大豆などを使う。
大人は「カミカミしてる？」などの声かけや、大人もよくかんで食べるようにする。
- ・食べたら歯をみがく！（大人が仕上げみがきをして確認を）
家族全員が食後の歯みがきを習慣に！

今月のぱくもぐ
ランチは、じゃがい
ものミートソース
だゴン♪



えちゴンも毎日
よ〜くかんで食べ
ているゴン！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17	水	五目煮 みそ汁 バナナ 米菓・クッキー ヨーグルト飲料	288kcal 222 mg	14.9g 1.8g	12.8g	卵	卵焼き
18	木	誕生会【完全給食】*主食はいりません 加工パティ鶏肉のトマトソース焼き コソメスープ コールスローサラダ ミゼリール ヨーグルト	366kcal 113 mg	15.8g 2.4g	19.5g	魚	白身魚の ムニエル
19	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ じゃが芋のミートソース マカロニスープ オムツ ♥手作りおにぎり 麦茶	326kcal 243 mg	15.1g 1.8g	14.3g	緑黄色 野菜	ほうれんそう のソテー
22	月	そばろ煮 みそ汁 バナナ ♥手作り甘納豆蒸しパン 牛乳	245kcal 177 mg	12.5g 1.2g	7.7g	海藻	ひじきご飯
23	火	白身魚のみそ汁焼き すまし汁 フレンチサラダ ♥手作りお好み焼きトースト 牛乳	217kcal 304 mg	19.5g 1.7g	6.0g	肉	野菜の肉巻
24	水	ワンタンスープ のり酢和え オムツ ♥手作りほろろキ 牛乳	223kcal 278 mg	15.7g 1.4g	5.2g	芋	じゃがいもの きんぴら
25	木	スパニッシュオムレツ 昆布和え みそ汁 田舎パイ ミルク	261kcal 263 mg	13.1g 1.8g	15.3g	大豆 製品	大豆の かき揚げ
26	金	ゆで豚の中華サラダ みそ汁 バナナ ♥手作り南瓜ドレーヌ 牛乳	205kcal 176 mg	14.3g 1.3g	6.5g	魚	シーフード ソテー
29	月	みそラーメン ひじきサラダ メロン ♥手作りマレーカレー 牛乳	253kcal 233 mg	12.6g 1.4g	9.3g	卵	卵スープ
30	火	アジフライ わかめサラダ トマトとレタスのスープ プリン	209kcal 266 mg	14.5g 1.1g	7.7g	肉	ハンバーグ

♥のマークは園の手作りおやつです。

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそのちををご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。