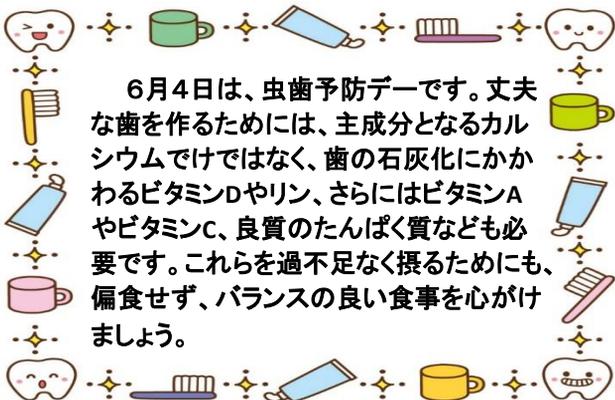


6月 給食献立表

2020年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	月	ごはん 手羽中の甘酢煮 スパゲッティサラダ チーズ 味噌汁 キウイ	豆腐白玉・麦茶
2	火	ごはん 魚のバーベキューソース 粉ふき芋 人参グラッセ コンスープ りんご	フレンチトースト・ミルク
3	水	ごはん チリコンカン 春雨の酢の物 すまし汁 オレンジ	ごはんピザ・麦茶
4	木	ハヤシライス かみかみサラダ 枝豆 ヨーグルト	お菓子・ミルク
5	金	ごはん つくも煮 ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁 びわ	フルーツヨーグルト・麦茶
6	土	ごはん 焼きビーフン オクラのおかか和え すまし汁 パイン	お菓子・牛乳
8	月	パン ささみカツ コールスローサラダ コンソメスープ りんご	鮭と枝豆のおにぎり・麦茶
9	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 切り干し大根のナムル すまし汁 オレンジ	マカロニあべかわ・ミルク
10	水	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃの甘煮 味噌汁 バナナ	かぼすゼリー・お菓子・麦茶
11	木	わかめごはん 中華かき玉スープ 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの梅じゃこ和え ゼリー	お菓子・ミルク
12	金	ごはん 八宝菜 もやしのナムル 中華スープ りんご	いりこスナック・チーズ・ミルク
13	土	ミートスパゲッティ ボイルウインナー スナックえんどう コンソメスープ キウイ	お菓子・牛乳
15	月	ごはん みそチャンプル 刻み昆布の煮付け そうめん汁 バナナ	くずもち・麦茶
16	火	ごはん ポテトオムレツ さやいんげんと人参のソテー すまし汁 メロン	さつまいもマフィン・ミルク
17	水	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め わかめと油揚げの酢の物 パイン	カル鉄ごはん・麦茶
18	木	パン あじのかりかりチーズ焼き ボイルアスパラ ミントマト コンソメスープ りんご	お菓子・ミルク
19	金	ごぼうドライカレー グリーンサラダ ゆで卵 フルーチェ	ジャムサンド・ミルク
20	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 手作りふりかけ すまし汁 ゼリー	お菓子・牛乳
22	月	ごはん(少) 焼きそば きゅうりともやしのナムル チーズ オレンジ	減る脂～おからドーナツ・ミルク
23	火	ごはん さばのケチャップ煮 かみかみあえ 味噌汁 りんご	チーズラスク・ミルク
24	水	ごはん かぼす風味鶏照り焼き 高野豆腐とほうれん草のごま和え すまし汁 パナナ	お菓子・ジュース
25	木	誕生日会(ゆかりおにぎり えびハンバーグ バンサンスー とうもろこし 枝豆 トマトと卵のスープ すいか)	
26	金	ごはん うま塩豚汁 ししゃも ピーマンの昆布和え オレンジ	やせうま・ミルク
27	土	ごはん 大豆の五目煮 ツナサラダ すまし汁 ゼリー	お菓子・牛乳
29	月	ごはん ココット蒸し パプリカソテー ミルクスープ パイン	フルーツ白玉・麦茶
30	火	ごはん 豆腐ナゲット ひじきの炒め煮 味噌汁 バナナ	しょうがごはん・麦茶

※1号認定の方はおやつはありません。 ※献立は変更になる場合があります。



6月4日は、虫歯予防デーです。丈夫な歯を作るためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにはビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスの良い食事を心がけましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力をアップするなどの効果があります。噛むことで体温も上昇するため、免疫力アップに効果的です。園では「かみかみサラダ⇒ごぼう、にんじん」「かみかみ和え⇒さきいか、だいこん、セロリ、にんじん」など噛み応えのある食材を使用したメニューを取り入れています。噛み応えのあるものをよく噛んで食べることを意識しましょう。



手づかみ食べを
しっかりさせましょう



10か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



梅雨に入ると細菌性の食中毒が増える時期です。菌を増殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、



※6月20日の給食試食会は延期になりました。