

6月

給食こんだて

目標

しっかりかんでおいしく食べよう

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です

(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)

(🥚)のマークは、卵を除去します

(🥛)のマークは、乳製品を除去します

※おにぎり day りす組～さくら組食べられる大きさのおにぎりをお願いします

※は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません

みんな大好きおにぎり day!

毎月、おうちの方が作ってくれたおにぎりをとても楽しみにしています♪でも、おにぎりの量が多いと、せっかくのおにぎりを残してしまうことがあります。給食の主菜や副菜もいっしょに食べますので、個人差はありますが、未満児さんはごはん 80g(子ども用お茶碗8分目)、以上児さんはごはん 100g(子ども用お茶碗1杯)くらいのおにぎりが適量です。

2(月) マーボー豆腐 ナムル だいこんのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミレービスケット	3(火) さばのみそ煮 おひたし すまし汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 おにぎりせんべい	4(水) チャーハン🍳 パンパンジー サラダ わかめスープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き	5(木) 豚肉の寒こうじ焼き ツナあえ えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ	6(金) 白身魚の ケチャップソース やさいのマヨあえ🍳 もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ホットケーキアソート	7(土) 鶏肉の マーマレード焼き トマトのサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(ごま)																											
9(月) ハヤシライス🍲 ゆでやさい フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 手作りおやつ	10(火) さけの甘塩焼き 肉じゃが なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ(いちご)	11(水) バーガーサンド🍔 グリーンサラダ ABC スープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミルクココア 白い風船	12(木) みそカツ🍳 だいこんサラダ えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)	13(金) 鶏肉の レモンしょうゆ揚げ おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ホットケーキアソート	14(土) 親子遠足 👧👧👧																											
16(月) ユーリンチー 春雨サラダ わかめのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ぱりんこ(減塩)	17(火) サーモンの 照り焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ	18(水) タコライス イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き	19(木) おにぎり day 鶏肉と大豆の揚げ煮 おかかあえ なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 星たべよ	20(金) さばのさっぱり煮 干草あえ だいこんのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ	21(土) 豚肉の煮込み おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 雪の宿																											
23(月) キーマカレー🍲 グリーンサラダ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(ごま)	24(火) たらこの みそマヨネーズ焼き🍳 ごまあえ えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ	25(水) 誕生会 冷やしうどん お好み焼き🍳 おひたし フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ハッピーターン	26(木) 豚肉のしょうが焼き かみかみあえ もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 揚げ一番	27(金) ほっけの甘塩焼き にんじんシリシリ キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 おにぎりせんべい	28(土) 親子煮🍲 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(青のり)																											
30(月) 焼き肉 華風あえ なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白い風船	7/1(火) さばのソース焼き ほうれん草 コーンあえ もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き	今月の平均栄養摂取量 <table> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> <th colspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> <tr> <td>1～2歳児</td> <td>460</td> <td>472</td> <td>19.0</td> <td>18.7</td> <td>1.2</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児 (白米除く)</td> <td>390</td> <td>380</td> <td>20.5</td> <td>17.9</td> <td>1.4</td> <td>1.5</td> </tr> </table> 🐰🐻					エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)		基準	今月	基準	今月	基準	今月	1～2歳児	460	472	19.0	18.7	1.2	1.3	3歳以上児 (白米除く)	390	380	20.5	17.9	1.4	1.5
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)																											
	基準	今月	基準	今月	基準	今月																										
1～2歳児	460	472	19.0	18.7	1.2	1.3																										
3歳以上児 (白米除く)	390	380	20.5	17.9	1.4	1.5																										

給食だより

「非常食」食べてみました!

近年は、地球温暖化による気候変動で自然災害が発生しやすく、被害も激甚化しており、日本のそこかしこで災害が発生しているような状況にあります。「自分(の家)は大丈夫!」といった過信は禁物です。災害時に備え、家族がスムーズに対応できるよう、話し合っておくことが重要です。

5月7日の給食では、非常食用のおにぎりを提供しました。アルファ米の入った袋に熱湯を注いで20回振り、20分経つとおにぎりができるという長期保存ができる携帯用おにぎりです。さて、みんなは食べられたかな?

味は3種類

おにぎりおいしい!

がぶり!!

おにぎり大好き!

非常食には、ふだん食べているものやおやつなどを備えておくと、精神的にも安心できます。

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」

よく噛んで食べよう!

肥満の予防

脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを自然に抑えて肥満の予防につながります。

味覚の発達

食べ物本来の味がよく分かり、味覚の発達につながります。

発音・表情がよくなる

口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すときれいな発音ができます。

脳の発達・認知症の予防

脳の働きが活発になり、子どもの知育を助け、高齢期では認知症の予防に役立ちます。

よく噛んで食べると

歯と口の病気の予防

だ液がたくさん出て、口の中をきれいにしたり、むし歯や歯周病を防ぎます。

がんの予防

だ液の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

胃腸の働きを促進

食べたものを細かくするだけでなく、消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

全身の体力向上

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。

いかにと

たくさん

発行日 令和7年6月1日 明照保育園