



給食だより

令和6年6月
認定こども園
岩切東光第二幼稚園
ひかり保育園

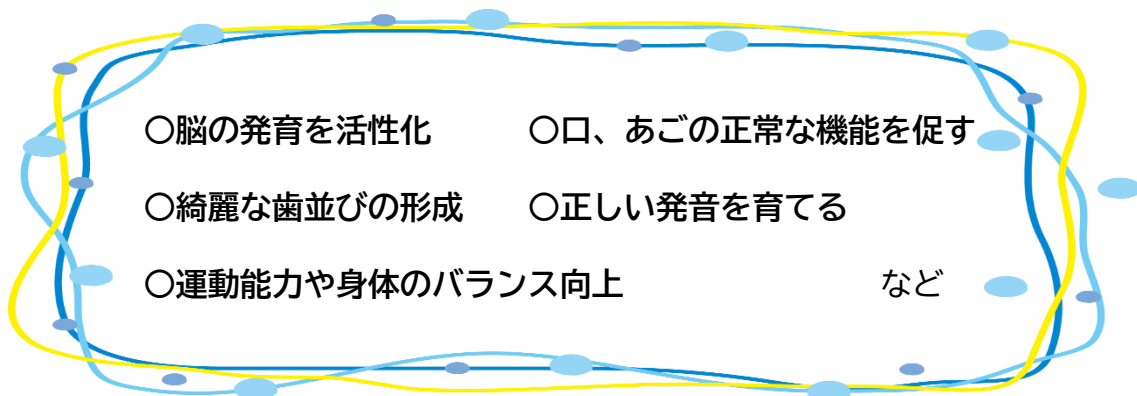
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。虫歯予防のためにカルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いきのこ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。



よく噛むことは良いこといっぱい！

食べ物を噛むことは、様々な機能の成長・発達に繋がる良いことがたくさんあります。

たとえば・・・



今月の給食では「きんぴらごぼう」や「切干大根サラダ」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。ご家庭でも、柔らかいものや一口サイズのものばかりにならないよう、お子さんの成長に合わせた食事を心がけましょう。

5月の人気メニュー

- ・厚揚げ入りカレーライス
- ・鮭の野菜あんかけ
- ・豆腐入り中華丼



年度初めは野菜が苦手どうしても食べられなかった子も5月に入ると「〇〇食べたよ！」と教えてくれることが増えました。

良い変化が見られた5月の給食では、左記の3つのメニューが特に子どもたちに人気でした。

その中のひとつ「鮭の野菜あんかけ」は人参や玉ねぎなどの野菜を和風のあんにして焼き鮭にかけたもので、とろみがあることで魚も食べやすくなるおすすめメニューです。甘酢や中華味など味の変化もつけやすいので、ぜひご家庭でもお試しください。

令和6年度 6月 予定献立表



元気な歯でおいしく食べよう！



認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園



6月は虫歯予防月間です。虫歯予防には毎日の歯磨きはもちろん、よく噛むことも大事です。よく噛むことは虫歯予防のほか、食べ物の消化吸収を助けたり、しっかりと味わいながらおいしく食べたりすることができます。



	1日(土)
午前おやつ	お菓子、牛乳
主食	わかめうどん
主菜	
副菜	
汁物	和え物
果物など	果物
午後おやつ	お菓子、麦茶

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
クラッカー、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、麦茶	ビスケット、牛乳	お菓子、牛乳
麻婆豆腐丼	ごはん 魚ののりマヨ焼き	根菜うどん	ごはん 鮭の利休焼き	厚揚げ入り カレーライス	豚丼
キャベツの中華サラダ	もやしの和え物	小松菜の和え物	きんぴらごぼう	スパゲッティサラダ	具だくさん味噌汁
卵スープ	わかめの味噌汁	さつまいもの天ぷら	ほうれん草の味噌汁	コンソメスープ	
ゼリー	バナナ	オレンジ	バナナ	ゼリー	果物
マカロニポリタン、麦茶	いもち、麦茶	チーズおかかおにぎり、麦茶	ホットケーキ、牛乳	冷やしラーメン、麦茶	お菓子、麦茶
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
飲むヨーグルト	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
ごはん	食パン	鮭ごはん	ピラフ	ごはん	肉うどん
ポークチャップ	ほっけのタルタル焼き	五目卵焼き	ころころポテト	赤魚の煮つけ	
ブロッコリーの塩昆布和え	ほうれん草のツナコーンサラダ	うまっこりー	具だくさんスープ	小松菜のおかか和え	和え物
小松菜の味噌汁	カレースープ	わかめの味噌汁		じゃがいもの味噌汁	
ゼリー	バナナ	オレンジ	ゼリー	オレンジ	果物
クッキー、牛乳	人参おやき、麦茶	サンドクラッカー、麦茶	バナナの黒蜜がけ、牛乳	蒸かし芋、麦茶	お菓子、麦茶
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
ひじきごはん	ごはん	大豆入りドライカレー	ごはん	わかめうどん	麻婆豆腐丼
豆腐ハンバーグ	豚肉の生姜焼き		豆腐のチャンプルー	ほっけの天ぷら	
具だくさん味噌汁	昆布の煮物	切干大根サラダ	さつまいものレモン煮	ほうれん草の和え物	具だくさん味噌汁
	豆腐の味噌汁	コーンスープ	小松菜の味噌汁		
オレンジゼリー	バナナ	ゼリー	バナナ	オレンジ	果物
五平餅、麦茶	フレンチトースト、麦茶	きな粉マカロニ、牛乳	ピザポテト、麦茶	のりおかかおにぎり、麦茶	お菓子、麦茶
24日(月)	25日(火)	26日(水)	㊦27日(木)	28日(金)	29日(土)
ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	飲むヨーグルト	クラッカー、麦茶	お菓子、牛乳
ごはん	食パン	納豆ごはん	和風スパゲッティ	ごはん	わかめうどん
厚揚げと豚肉の炒め物	じゃがいものカントリー煮	千草焼き		赤魚の塩焼き	
ひじきの煮物	ブロッコリーのサラダ	切干大根の煮物	じゃがサラダ	野菜のしらす和え	和え物
麩の味噌汁	オニオンスープ	ほうれん草の味噌汁	野菜スープ	玉ねぎの味噌汁	
ゼリー	バナナ	オレンジ	ゼリー	バナナ	果物
のり塩フライドポテト、麦茶	そばめし、麦茶	麩ラスク、牛乳	しらすおにぎり、麦茶	ちんすこう、牛乳	お菓子、麦茶

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 476kcal	蛋白質 17.0g	脂質 15.2g	食塩相当量 1.5g
	以上児	エネルギー 543kcal	蛋白質 20.3g	脂質 16.8g	食塩相当量 1.8g