

6月 給食の献立

みなみ保育園

TEL 24-1046・25-4253

FAX 35-1271 作成 管理栄養士 鈴木



完全給食日のお知らせ

完全給食 6月 19日(水)

お誕生会 25日(火)

3歳以上児は主食はいりません。また、6月25日(火)は、給食にカレーライスが出ます。
うさぎ・ぱんだ・きりんぐみは、名前を付けたスプーンを持ってきてください。■の日です。

日・曜	3時間食		3歳未満児	
			3歳以上児	
1日(土)	牛乳	ビスケット	スパゲッティナポリタン わかめサラダ 白菜のスープ りんご	クロワッサン
3日(月)	牛乳	おせんべい	筑前煮 マカロニサラダ みそ汁(えのき茸・油揚げ) オレンジ	ごはん
4日(火)	牛乳	クッキー	鶏肉の梅風味焼き 春雨の和え物 みそ汁(豆腐・ねぎ) バナナ	ごはん
5日(水)	牛乳	♡スキムミルクマドレーヌ	きつねうどん きゅうりとちくわの和え物 チーズ りんご	梅干おにぎり
6日(木)	牛乳	ビスケット	煮魚(ほっけ) 千草和え みそ汁(キャベツ・人参) オレンジ	ごはん
7日(金)	ぶどうゼリー・おせんべい		ハンバーグ 切干大根とひじきのサラダ みそ汁(白菜・油揚げ) パイン	ごはん
8日(土)	牛乳	クッキー	焼きぎょうざ ビーフン炒め わかめスープ りんご	バターロール
10日(月)	牛乳	おせんべい	豚肉と大根の味噌煮 スパゲッティサラダ すまし汁(豆腐・なめこ) バナナ	ごはん
11日(火)	牛乳	ビスケット	五目そうめん ほうれん草の胡麻和え チーズ オレンジ	梅干おにぎり
12日(水)	コーンフレーク牛乳かけ		タンドリーチキン ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) りんご	ごはん
13日(木)	牛乳	♡きなこミルクラスク	すき焼き風煮 きゅうりとわかめの和え物 みそ汁(鶏卵・ねぎ) バナナ	ごはん
14日(金)	牛乳	かりんとう	鮭のムニエル 大根きんぴら みそ汁(玉葱・しめじ) オレンジ	ごはん
15日(土)	牛乳	クッキー	焼きそば ハムサラダ コンソメスープ りんご	クロワッサン
17日(月)	牛乳	おせんべい	マーボー豆腐 きゅうりのしらす和え みそ汁(キャベツ・人参) バナナ	ごはん
18日(火)	牛乳	ビスケット	肉じゃが 中華風酢の物 みそ汁(大根・油揚げ) オレンジ	ごはん
19日(水)	完全給食	牛乳・おせんべい	味噌ラーメン ほうれん草のなめ茸和え チーズ パイン 白米おにぎり	
20日(木)	牛乳	♡バナナマフィン	煮しめ 春雨サラダ みそ汁(鶏卵・わかめ) りんご	ごはん
21日(金)	牛乳	ビスケット	マカロニグラタン 小松菜とハムの和え物 みそ汁(白菜・しめじ) オレンジ	ごはん
24日(月)	プリン・おせんべい		じゃがいもコロッケ 切干大根の煮付け みそ汁(キャベツ・人参) バナナ	ごはん
25日(火)	お誕生日会	牛乳・クッキー	ミートボールカレー バンサンスウ コンソメスープ オレンジ	
26日(水)	♡フルーツヨーグルト和え		冷やしたぬきうどん キャベツの和え物 チーズ パイン	梅干おにぎり
27日(木)	牛乳	かっぱえびせん	鶏肉の生姜焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁(大根・人参) バナナ	ごはん
28日(金)	牛乳	ビスケット	チーズハンバーグ チンゲン菜の和え物 みそ汁(玉葱・油揚げ) オレンジ	ごはん
29日(土)	牛乳	クッキー	和風スパゲッティ コールスローサラダ たまごスープ りんご	クロワッサン

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に出ます。(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)

●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつです



6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。当園でも歯科検診を行います。歯が弱ると食べることがむずかしなり、十分な栄養をとることができなくなります。歯の健康を保つためにも、食事の後の歯磨きは大切です。食後の歯磨きの時間を子どもと一緒にとり、習慣づけることができるといいですね。



🌸 お手伝いをやってみよう 🌸

配膳・あとかたづけ

台所でのお手伝いとして実施しやすいのは、食事の準備やあとかたづけです。食事の前後にテーブルをふく、はしや皿を並べる、食べ終えた食器を運ぶなどです。まずは自分の分をやってもらうことから始め、慣れてきたら家族の分もやってもらうようになります。食器のあとかたづけは、洗ったあとふくことから始め、食器の扱いに慣れてきたら洗うことにもチャレンジしてみましょう。

**食中毒に注意！
手洗いはかさずに**

感染症の予防の為・この時期は気温が高くなることもあり、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

🍓🍓🍓 旬の食材 🍓🍓🍓

きゅうり・トマト・そらまめ・ピーマン
アスパラガス・新ごぼう・ぜんまい・ふき
メロン・いちご・さくらんぼ・かつお など

★旬の野菜・果物にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。これからの季節にしっかり取りたい食材ですね。



🐌🌸🐌 バランスのよい食事をとろう 🌸🐌

暑さが厳しくなると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜汁物の4つのお皿が並ぶ、バランスのよい食事を心がけて、元気で夏を過ごしましょうね。

