



6月給食だより



令和元年 6月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	土	スパゲティミートソース グリーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
3	月	チンジャオロース 粉ふき芋 ブロッコリーの塩茹で 麩のすまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 きな粉クリームサンド
4	火	鶏ごぼう汁 キャベツとわかめの酢の物 ウインナー 焼きのり	牛乳 マンナ	牛乳 小魚・ハピーターン
5	水	ポークビーンズ 青菜のごまマヨサラダ 豆腐ナゲット	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ココアゼリー
6	木	魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 メロン	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 カリカリごぼう・白い風船
7	金	ドライカレーライス かぼちゃサラダ トマト 桃缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ぱりんこ
8	土	ウインナーサンド コンソメスープ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
10	月	クリームシチュー マカロニの和風サラダ ブロッコリー塩茹で	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 豆乳プリン
11	火	ふわふわ煮 おじゃがとジャコのおかか和え 手作りふりかけ しゅうまい	牛乳 バナナ	牛乳 くずもち
12	水	鶏肉とじゃが芋のケチャップ味 ごま塩サラダ わかめスープ オレンジ (4, 5歳児参観日)持ち帰り	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミニサラダ
13	木	香味煮 ピーマンのおかか和え 納豆	牛乳 マンナ	牛乳 ハピーターン
14	金	大豆入りカレーシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 おかずパン
15	土	ぶっかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
17	月	豆乳ミートグラタン キャベツのごま和え 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 カレンズサブレ
18	火	高野豆腐のオランダ煮 野菜とひじきの和え物 みそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ・星たべよ
19	水	魚の西京焼 五色和え 昆布豆 青菜のすまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 じゃが団子
20	木	ハムカツ ツナサラダ 中華スープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 米粉のもちもちケーキ
21	金	そぼろ丼 ナムル グリーンポテト オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 白い風船
22	土	焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
24	月	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソース もずくスープ (三未加算)梅ちりごはん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 わかめおにぎり
25	火	竹輪の磯辺揚げ ポテトサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 バナナ	牛乳 米粉のココア蒸しパン
26	水	魚の塩焼き 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら 豆乳汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぽたぽた焼き
27	木	豆腐チャンプルー きゅうりの塩昆布和え 焼きししゃも オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 人参ゼリー
28	金	アンパンマンライス 鶏のから揚げ 新じゃがのスープ パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ミニサラダ
29	土	焼きビーフン トマトと卵のスープ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合14日(金)までに持ってきてください。

※0,1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。



食べる量が気になったら

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいもの。子どもの食の細さが気になる場合は、おなかがすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしいもなどの炭水化物か果物がおすすです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。



梅雨の季節の子どもたち

窓におでこをくっ付けながら、園庭を眺めている子どもたち。雨の日が続く、外で遊べないストレスがたまると、トラブルも多くなるものです。そこで、外に出られなくても、ホールで体を動かしたり、室内でいろいろなコーナー遊び(ままごと、なぐり描き、手先を使った遊びなど)をしたりして、十分に楽しめるようにしています。そして、梅雨の晴れ間には思い切り外で遊びます。子どもたちは、「待ってました」とばかりに靴を履いて、砂場などに走っていきます。

