



6月給食だより

令和5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	木	ひじきとツナの豆腐つくね焼き スパゲティソテー トマト コーンスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 あじさいゼリー
2	金	そばろ井 もやしとちくわのナムル ポークしゅうまい みかん缶	牛乳 マンナ	牛乳 かりかりごぼう・アンパンマンせんべい
3	土	ハムサンド 野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
5	月	かき揚げ 土佐酢和え はんぺんのすまし汁 もも缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 白い風船
6	火	ミートローフ マカロニサラダ オニオンスープ 味付けのり	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 豆乳バナナケーキ
7	水	鶏肉のさっぱり焼き 豆腐のチャンプルー キャベツの味噌汁 (3未加算:ひじきご飯)	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 焼きうどん
8	木	鮭のタルタル焼き 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳 バナナ	牛乳 人参ゼリー
9	金	ビビンバ トマト 焼き春巻き パイン缶	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 スティックポテト
10	土	肉みそうどん キャベツの甘酢味 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
12	月	回鍋肉 ブロッコリーのゆかり和え かきたま汁 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 チーズパン
13	火	鱈の磯辺揚げ 彩野菜のごま和え 麩のすまし汁 もも缶	牛乳 マンナ	牛乳 じゃが芋のキッシュ風
14	水	豚肉のマーマレード炒め 金時豆 トマト もずく入り味噌汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ジャムサンド
15	木	鶏肉の中華風照り煮 ひじきと春雨の中華サラダ わかめスープ メロン	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 小魚・さやえんどう
16	金	大豆入りカレーシチュー フレンチサラダ ウインナー オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミッフィータルト
17	土	あんかけラーメン さつま芋の甘煮 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
19	月	ふわふわ煮 おじゃがのおかか和え トマト 昆布佃煮	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉のもちもちケーキ
20	火	鶏肉と野菜の甘酢味 きゅうりとコーンの和え物 白菜のすまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ベーコンピラフ
21	水	鮭の塩焼き 新ごぼうとアスパラのきんぴら 豆乳汁 バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 星たべよ
22	木	香味煮 ピーマンのおかか和え ウインナー えのき納豆	牛乳 シガーフライ	牛乳 水ようかん
23	金	すき焼き丼 切干大根の酢の物 アンパンマンポテト パイン缶	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 中華風蒸しパン
24	土	スープスパゲティ コールスローサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
26	月	白身魚のカレームニエル ごまドレッシングサラダ きざみ昆布のおかか煮 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ツナコーントースト
27	火	チンジャオロース 粉ふき芋 手作りふりかけ 中華スープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 いちごババロア
28	水	鶏肉のピカタ チャプチェ トマト コンソメスープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 青のりクッキー
29	木	筑前煮 キャベツとわかめの酢の物 ミートボール バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 くずもち
30	金	アンパンマンライス 鶏肉の唐揚げ 新じゃがのスープ もも缶	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 チーズ・ハッピーターン



お知らせ



※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。

※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いので使用せず他のもので味付けしています。

※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものとは変わることがあります。



身体に大切なカルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

