



# 6月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成30年6月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	金	牛乳 マンナ	参観日 親子会食(豆腐とひじきのハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで トマト すまし汁)	牛乳 白い風船
2	土	牛乳 ビスケット	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
4	月	牛乳 シガーフライ	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 昆布・エースコイン
5	火	牛乳 バナナ	鯖の西京焼き 五色炒め 昆布豆	牛乳 きなこクッキー
6	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	香味煮 青菜のごま和え 小魚三杯酢 もも缶	牛乳 塩焼きそば
7	木	牛乳 こんがりサクサク	チンジャオロースー 粉ふきいも もずくスープ (3未 梅ちりごはん)	牛乳 ジャムサンド
8	金	牛乳 アンパンマンビスケット	ポークカレーシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 チーズ・とんがりコーン
9	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん おじゃがとじゃこのおかかあえ バナナ	牛乳 ビスケット
11	月	牛乳 パクッとサンド	鯖の塩焼き 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら 豆乳汁	牛乳 小魚・ハーベスト
12	火	牛乳 バナナ	豚肉の甘辛煮 豆腐のチャンプルー 手作りふりかけ すまし汁	牛乳 くずもち
13	水	牛乳 アスパラガス	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 ごま塩サラダ わかめスープ パイン缶	牛乳 チーズ入り蒸しパン
14	木	牛乳 ルヴァン	厚揚げとツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト 焼きのり	牛乳 ココアゼリー
15	金	牛乳 ココナッツサブレ	切干大根ごはん 鶏肉の石垣揚げ 野菜とコーンの和え物 もずく入りすまし汁 もも缶	牛乳 動物ビスケット
16	土	牛乳 ビスケット	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
18	月	牛乳 マンナ	高野豆腐のオランダ煮 野菜とひじきの和え物 すまし汁	牛乳 野菜のキッシュ風
19	火	牛乳 バナナ	みそけんちん汁 青菜のしらすあえ ウインナー パイン缶	牛乳 きなこクッキー
20	水	牛乳 シガーフライ	鯖の西京焼き 五色炒め 昆布豆	牛乳 ジャムサンド
21	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	チンジャオロースー 粉ふきいも もずくスープ (3未 梅ちりごはん)	牛乳 まがりせんべい
22	金	牛乳 こんがりサクサク	ポークカレーシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 チーズ・プチスナック
23	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース キャベツのサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
25	月	牛乳 アンパンマンビスケット	鯖の塩焼き 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら 豆乳汁	牛乳 小魚・フレンチパピロ
26	火	牛乳 バナナ	豚肉の甘辛煮 豆腐のチャンプルー 手作りふりかけ みそ汁	牛乳 くずもち
27	水	牛乳 パクッとサンド	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 ごま塩サラダ わかめスープ パイン缶	牛乳 米粉のもちもちケーキ
28	木	牛乳 アスパラガス	香味煮 青菜のごま和え 小魚三杯酢 オレンジ	牛乳 カリカリごぼう・ブリッツ
29	金	牛乳 ルヴァン	うま煮 おくら納豆 豆腐ナゲット メロン	牛乳 アンパンマンせんべい
30	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん おじゃがとじゃこのおかかあえ バナナ	牛乳 ビスケット



## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



## 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一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。

