



6月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和元年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	土	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース グリーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
3	月	牛乳 マンナ	香味煮 ピーマンのおかか和え 納豆 トマト	牛乳 きなこクリームサンド
4	火	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら 豆乳汁	牛乳 おかずパン
5	水	牛乳 ルヴァン	(親子会食) ドライカレー オレンジ	牛乳 ビスケット
6	木	牛乳 ウエハース	豆腐のチャンプルー きゅうりの塩昆布和え 焼きししゃも 桃缶	牛乳 ココアゼリー
7	金	牛乳 シガーフライ	きのこのクリームシチュー マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 米粉もちもちケーキ
8	土	牛乳 ビスケット	焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット
10	月	牛乳 エースコイン	ふわふわ煮 おじゃごとじゃこのおかか和え 手作りひじきふりかけ ポークシューマイ	牛乳 カリカリごぼう・ブチスナック
11	火	牛乳 乳ボーロ	鶏ごぼう汁 キャベツとわかめの酢の物 焼きのり ウインナー	牛乳 カレンズサブレ
12	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	チンジャオロースー 粉ふき芋 ブロッコリーの塩ゆで ふのすまし汁	牛乳 カール
13	木	牛乳 ぱくっとサンド	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー もずくスープ (3未 梅ちりごはん)	牛乳 小魚・野菜かりんとう
14	金	牛乳 こんがりサクサク	アンパンマンライス チキンの唐揚げ 新じゃがのスープ パイン缶	牛乳 マドレーヌ
15	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット
17	月	牛乳 ルヴァン	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 じゃが団子
18	火	牛乳 マンナ	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 オレンジ	牛乳 バタークッキー
19	水	牛乳 バナナ	鯖の西京焼き 五色あえ 昆布豆 青菜のすまし汁	牛乳 くずもち
20	木	牛乳 ウエハース	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 米粉ココア蒸しパン
21	金	牛乳 シガーフライ	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 アンパンマンひとくちビスケット
22	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド コンソメスープ バナナ	牛乳 ビスケット
24	月	牛乳 エースコイン	ハムカツ かぼちゃのサラダ 中華スープ	牛乳 わかめおにぎり
25	火	牛乳 乳ボーロ	ポークビーンズ 青菜のごま和え 豆腐ナゲット	牛乳 人参ゼリー
26	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ 豆腐とわかめのスープ オレンジ	牛乳 チーズ・アスパラガス
27	木	牛乳 ぱくっとサンド	鯖の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 ポンスケ
28	金	牛乳 こんがりサクサク	そばろ丼 ナムル グリーンポテト メロン	牛乳 まがりせんべい
29	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン トマトと卵のスープ バナナ	牛乳 ビスケット

給食だより

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。

