

# 6月 給食献立表

榎ヶ原ちどり保育園 令和 2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	月	牛乳 アスパラガス	鮭のレモン風味焼き 豆腐チャンプルー トマト ジャが芋のみそ汁	牛乳 フルーチェ イチゴ
2	火	牛乳 マンナ	鶏ごぼう汁 キャベツとわかめの酢の物 焼きししゃも 焼きのり	牛乳 人参ゼリー
3	水	牛乳 ルヴァン	かき揚げ もやしのナムル えのきのすまし汁 パイン缶	牛乳 プレーンケーキ
4	木	牛乳 シガーフライ	香味煮 ピーマンとツナの和え物 納豆 オレンジ	牛乳 カルシウムせんべい 昆布
5	金	牛乳 乳ボー口	中華丼 きゅうりのゆかり和え チキンナゲット わかめスープ	牛乳 セサミスティック
6	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん 磯和え バナナ	牛乳 ビスケット
8	月	牛乳 コーンフレーク	鱈のカレーじょうゆ焼き 春雨サラダ ブロッコリーの塩ゆで きのこのすまし汁	牛乳 シュガートースト
9	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	鶏肉の天ぷら 五目と和え トマト 昆布佃煮 コーンスープ	牛乳 レーズンクッキー
10	水	牛乳 こんがりサクサク	ふわふわ煮 おじゃがのおかか和え ウィナー メロン	牛乳 黒豆入り蒸しパン
11	木	牛乳 バナナ	豆乳ポトフ 切干大根のソース炒め ししゃもフライ もも缶	牛乳 ジャムサンド
12	金	牛乳 プチスナック	そぼろ丼 ベイクドじゃが芋 トマト ふのすまし汁	牛乳 にとりもやしのチヂミ
13	土	牛乳 ビスケット	スープスパゲティ キャベツともやしの和えもの バナナ	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 エースコイン	マーボーなす 華風和え 揚げぎょうざ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり
16	火	牛乳 アスパラガス	豚肉の冷しゃぶ 青菜とコーンの和え物 煮豆 豆腐のすまし汁	牛乳 チーズパンサンド
17	水	牛乳 マンナ	鮭の塩焼き 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら みそ汁 納豆	牛乳 ビタミンクッキー
18	木	牛乳 ルヴァン	鶏肉とじゃが芋のケチャップ味 もやしのごまサラダ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 ミルクゼリー
19	金	牛乳 シガーフライ	大豆入りカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 ミニメロンパン
20	土	牛乳 ビスケット	ツナサンド 豆乳コーンスープ バナナ	牛乳 ビスケット
22	月	牛乳 コーンフレーク	チンジャオロース 粉ふき芋 もずくスープ パイン缶 (3未 磯の香ご飯)	牛乳 水ようかん
23	火	牛乳 バナナ	一口トンカツ 切干大根のマヨサラダ 人参しりしり オレンジ	牛乳 おかずパン
24	水	牛乳 乳ボー口	魚のムニエルトマトソースかけ ごまドレッシングサラダ ワンタンスープ	牛乳 とんがりコーン
25	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	厚揚げとツナのハンバーグ スパゲティソース しめじのみそ汁 手作りふりかけ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
26	金	牛乳 こんがりサクサク	アンパンマンライス 鶏肉のから揚げ 新じゃがのスープ	牛乳 プリン・ア・ラ・モード
27	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
29	月	牛乳 プチスナック	鶏肉のさっぱり焼き ひじきの煮物 春雨スープ 焼きのり	牛乳 アンパンマンひとくち ビスケット 小魚
30	火	牛乳 エースコイン	豚肉と昆布の炒め煮 もやしの甘酢和え なめこ汁 オレンジ	牛乳 くずもち

## 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こつしょうしやうになる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

