

# 6月 給食献立表

榎ヶ原ちどり保育園 令和 3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	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	魚の磯辺揚げ 切干大根の和風サラダ きのこのすまし汁 メロン	牛乳 チーズ蒸しパン
2	水	牛乳 バナナ	香味煮 ピーマンのおかか和え 納豆 パイン缶	牛乳 フルーチェいちご
3	木	牛乳 コーンフレーク	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト かぼちゃのみそ汁	牛乳 ミニメロンパン
4	金	牛乳 マンナ	中華丼 きゅうりのゆかり和え 春巻き バナナ	牛乳 おふラスク
5	土	牛乳 ビスケット	塩焼きそば きゅうりの酢の物 オレンジ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 乳ボー口	鶏肉の甘辛焼き 豆腐のチャンプルー 手作りふりかけ もも缶	牛乳 米粉のもちもちケーキ
8	火	牛乳 こんがりサクサク	鮭の塩焼き 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら 豆乳汁 オレンジ	牛乳 昆布 プリッツ
9	水	牛乳 アンパンマンビスケット	鶏肉の天ぷら 五目おえ トマト すまし汁 (3未 梅の香ごはん)	牛乳 くずもち
10	木	牛乳 エースコイン	豚肉のマーマレード炒め 粉ふき芋 小魚甘辛 中華スープ	牛乳 チーズパインサンド
11	金	牛乳 シガーフライ	大豆入りカレーライス コールスローサラダ チキンナゲット オレンジ	牛乳 もやしとニラのチヂミ風
12	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん ごまサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 ルヴァン	鯖のマヨパン粉焼き マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい
15	火	牛乳 コーンフレーク	一口トンカツ スパゲティサラダ にんじんしりしり もも缶	牛乳 ごまクッキー
16	水	牛乳 バナナ	ふと卵のふわふわ煮 おじゃがのおかか和え ウインナー メロン	牛乳 プリン
17	木	牛乳 マンナ	豚汁 キャベツとわかめの酢の物 焼きししゃも ひじきふりかけ	牛乳 きなこクリームサンド
18	金	牛乳 乳ボー口	そばろ丼 焼きポテト トマト ふのすまし汁	牛乳 人参ゼリー
19	土	牛乳 ビスケット	ミートスパゲティ フレンチサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 こんがりサクサク	マーボーなす 華風和え 揚げギョーザ オレンジ	牛乳 水ようかん
22	火	牛乳 アンパンマンビスケット	魚のムニエルマトソースかけ ごまドレッシングサラダ ワンタンスープ バナナ	牛乳 ビタミンクッキー
23	水	牛乳 エースコイン	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 カリカリごぼう ブチスナック
24	木	牛乳 シガーフライ	チンジャオロースー シューマイ トマト もずくスープ	牛乳 じゃが芋のキッシュ
25	金	牛乳 ルヴァン	アンパンマンライス 鶏肉のから揚げ 新じゃがのスープ パイン缶	牛乳 三角カスタードパイ
26	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
28	月	牛乳 アスパラガス	筑前煮 フレンチサラダ チキンナゲット 焼きのり	牛乳 小魚甘辛 白い風船
29	火	牛乳 ウエハース	鯖のカレーじょうゆ焼き ばんさんすう きのこのすまし汁 もも缶	牛乳 牛乳ゼリー
30	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	かき揚げ ひじきの煮物 みそ汁 オレンジ	牛乳 わかめおにぎり

## 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。

