

# 6月献立表



幼稚園型認定こども園 ときわ幼稚園 給食室

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
献立	ご飯 魚のみそ煮 もやしと胡瓜の かぼす和え みそ汁	パリパリ焼きそば 豆腐と もずくのスープ フルーツポンチ	雑穀ご飯 鶏の唐揚げ 荳わかめの ごま酢和え みそ汁	玄米パン ビーフシチュー かみかみサラダ 牛乳	梅じゃごご飯 筑前煮 かき卵汁	パン 鶏肉のトマト煮 牛乳
午後 おやつ	ゼリー	焼きおにぎり	せんべい	スコーン	フルーツヨーグルト	黒糖棒
日	9	10	11	12	13	14
献立	鯖のちらし寿司 団子汁	トマトスパゲティ ごぼうサラダ	ご飯 魚の甘辛煮 焼きスッキーニ みそ汁	食パン&ジャム サーモンカツ (オーロラソース) レタス トマトのスープ 牛乳	麦ご飯 はんぺんしゅうまい とうもろこし みそ汁	焼きそば わかめスープ
午後 おやつ	おこし	魚肉ソーセージ	ポップコーン	フルーツパバロア	お豆腐ドーナツ	丸ぼうろ
日	16	17	18	19	20	21
献立	ご飯 厚揚げのカレー炒め みそ汁	冷やし中華 わかめスープ	雑穀ご飯 鱈のチリソースかけ みそ汁	チキンカツバーガー トマトとアスパラの サラダ 野菜スープ 牛乳	ごぼとん丼 すいとん汁	パン 肉団子のスープ煮 牛乳
午後 おやつ	竹輪ピザ	クリームパン	セルフおやつ (クラッカー&ジャム)	チーズ& ごまフィッシュ	フルーツフルーチェ	ミルク饅頭
日	23	24	25	26	27	28
献立	ご飯 豆腐の卵とじ たたき胡瓜とトマト すまし汁	肉うどん 竹輪とピーマンの ごま炒め	ご飯 煮魚 蒸し南瓜 みそ汁	【お誕生日給食】 黒糖パン 茄子の ソイミート焼き 牛乳 スイカ	麦ご飯 豚かつ 千切りキャベツ みそ汁	きつねうどん みかん缶
午後 おやつ	かりんとうトースト	ごぼうスナック	みかんヨーグルト	せんべい	バナナ	せんべい
日	30	<p><b>6月4日~10日は「歯の健康週間」です</b></p> <p>1回の食事でどのくらい噛んで食事をしてしていますか？                  食事をするとき、何回噛んでいるか意識をした事はありますか？                  昔は食材が硬くよく噛んでいましたが、現在は調理技術が発達し噛まなくても飲み込める食材も多くなっています。食べ物を噛む事で身体に良い8大効果（卑弥呼の歯がい〜ぜ）があります。健康な身体作りのためにも、一口食べたら30回目安に噛む事を意識しながら食べてみてください。                  6月の献立に根菜類や乾物類など噛む事を意識した食材や、歯に良いチーズ・いりこなどカルシウムを多く含む食品を取り入れています。</p>				
献立	カレーライス フレンチサラダ	<p><b>よく噛む8大効果 卑弥呼の歯がい〜ぜ！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひ 肥満予防</li> <li>み 味覚の発達</li> <li>こ 言葉の発音はっきり</li> <li>の 脳の発達</li> <li>は 歯の病気の予防</li> <li>が ガン予防</li> <li>いー 胃腸快調</li> <li>ぜ 全力投球</li> </ul>				
午後 おやつ	ほうれん草蒸しパン					
日				<p><b>今月の旬の食材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラガス</li> <li>さやえんどう</li> <li>スッキーニ</li> <li>もずく</li> <li>アジ</li> </ul>	<p><b>今月の行事食</b></p> <p>6月26日 「お誕生日給食」</p>	<p><b>今月の平均栄養素</b></p> <p>エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.0g</p>
献立	<p>あじさいの花が少しずつつづき始め、梅雨を感じる季節となりました。雨の日は肌寒かったり、晴れの日には暑かったりなど気温と湿度が大きく変化します。いつも元気な子ども達も疲れやすくなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。食事の前には必ず手洗いをし衛生管理に気をつけながら、規則正しい食生活を心がけ元気に過ごしましょう。</p>					
午後 おやつ						