



令和5年 6月 給食だより



梅雨の季節がやってきました。

この季節は、気温・湿度共に高く、体調を崩しがちです。

栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

『今月の目標』

かむ力を育てよう。

食べ物をしっかり噛むことは、身体にとって良い効果がたくさんあります。

噛む力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し『かむ力』を育てて

①虫歯予防

噛むことで唾液の分泌が促されます。酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。

②消化をよくする。

噛むことで食べ物が細かくなり、唾液とよく混ざる為胃や腸での消化が助けられます。

③記憶力アップ

噛むことであごの筋肉が動いて周りの血液や神経が刺激され脳の血流がよくなると言われています。

④肥満予防

噛むことで満腹感を得やすくなります。食べ過ぎを防ぎ肥満予防につながります。

*お誕生パーティ

【メニュー】

チキンライス
マカロニグラタン
オニオンスープ
ムースキウイソース添え
ヤクルト

【3時のおやつ】

牛乳
ポップコーン

*お弁当の日

6月16日

【3時のおやつ】

牛乳
手作りプリン

【今月のおすすめメニュー】

★ごま風味サラダ★4人分

材料

- ・きゅうり1本
- ・カニカマ20g
- ・きやべつ100g
- ・ホールコーン25g

調味料

ごま5g

みそ4g

マヨネーズ20g

作り方

きゅうり、きやべつを千切りにする。

きやべつ、コーンをゆで、カニカマも火を通す。

調味料を全て混ぜ合わせ、野菜と和えて完成。きやべつをレタスにしても美味しいです。



<献立表>

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	木	チキンカツ 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	1日 牛乳 パイナップル	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ キャベツと人参の和え物 豆腐ときさみの煮物
29					
2	金	魚の味噌バター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ りんご	牛乳 ピザトースト	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参と胡瓜の和え物
30					
3	土	大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え バナナ	牛乳 カステラ	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の和え物
17					
5	月	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え 白菜の味噌汁	牛乳 ポンデケーション	ごはん 牛乳 りんご	ごはん スープ ささみとかぼちゃの煮物 白菜と人参の和え物
19					
6	火	魚のカレーモニエル おくらとほうれん草の納豆和え もずくスープ	飲むヨーグルト バナナ	ごはん 牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ 白身魚と人参の煮物 ほうれん草の和え物
20					
7	水	ハヤシライス ごまじやこサラダ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	ごはん 牛乳 ビスケット	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 人参としらすの和え物
21					
8	木	かぼちゃと魚のコーン揚げ 添え)レタス 胡瓜の酢の物 切り干し大根の味噌汁	牛乳 メロン	ごはん 牛乳 ビスコ	ごはん スープ ささみと切り干し大根の煮物 かぼちゃと胡瓜の和え物
22					
9	金	ポークシンジャーアー 野菜サラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ ささみとトマトの煮物 じゃが芋とキャベツの和え物
23					
12	月	鶏肉のマーマレード煮 スペゲティサラダ 豆乳スープ	お茶 焼きそば	パン 牛乳 バナナ	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 胡瓜と人参の和え物
26					
13	火	魚の西京焼き トマトの甘酢漬け チンゲン菜のスープ	牛乳 どうもろこし	ごはん 牛乳 卵boro	ごはん スープ 白身魚とトマトの煮物 胡瓜と人参の和え物
27					
14	水	ポークビーンズ ごま風味サラダ ウインナー チーズ	牛乳 大学芋	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみとじゃが芋の煮物 トマトとキャベツの和え物
28					
24	土	焼きビーフン かきたま汁 オレンジ	牛乳 お菓子	パン 牛乳 チーズ	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 人参の和え物

※行事などで献立がかわることがあります。