

6月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜 日	昼食	おやつ	加リ-	たんぱく質	脂 質	塩 分
2	月	キャベツ・イモ・セージ・酢の物(卵)・ほうれん草・スープ(ピーマン、マッシュ缶)・オレンジ	りんごジュース・ホットミルク	374	20.3	11.1	1.9
3	火	魚のマヨネーズ焼き・ひじきの煮物・ゆかり大根・すまし汁(卵豆腐、にら)・バナナ	コーンフレーク・お茶	412	17.7	17.6	1.9
4	水	ちくわの2色揚げ・ごぼうサラダ・ミトマ・みそ汁(じゃが芋、わかめ)・グレープフルーツ	Qちゃんおにぎり・お茶	425	12.9	17.1	1.2
5	木	鮭の黄金焼き・シロネ・サラダ・コーン・すまし汁(舞茸、板ふ)・オレンジ	冷やししるこ	457	26.8	14.1	1.2
6	金	鶏肉の唐揚げ・キャベツの華風漬け・もやし・みそ汁(絹豆腐、なめこ)・パイナップル	ごまババロア	402	15.5	25.3	1.1
7	土	手作り弁当・スープ(もやし、キャベツ)・バナナ	スイートポテト				
9	月	カツオ春巻き・七目納豆・ポロコリー・みそ汁(玉葱、しめじ)・キウイ	ブルーベリーサンド・ホットミルク	430	20.1	20.5	1.9
10	火	豚肉の生姜焼き・じゃが芋枝豆サラダ・キャベツ・すまし汁(人参、ほうれん草)・バナナ	パリパリピザ・お茶	462	21.1	28.2	1.7
11	水	おにぎり・チキングラタン・中華サラダ・トマト・スープ(もやし、白菜)・オレンジ	冷やし中華	339	15.8	15.6	2.0
12	木	さばの南蛮漬け・マセドアンサラダ・白菜・みそ汁(油揚げ、大根)・グレープフルーツ	南瓜ババロア	433	18.8	22.0	1.5
13	金	白菜と肉団子の旨煮・利休和え・チーズ・すまし汁(水煮筍、わかめ)・メロン	フレンチドック・お茶	406	18.8	22.6	1.4
14	土	手作り弁当・すまし汁(白菜、板ふ)・グレープフルーツ	ミニパン				
16	月	さばりシウマイ・わかめのみぞれ和え・粉ふき芋・みそ汁(椎茸、小松菜)・パイナップル	あんバターサンド・ホットミルク	515	25.9	18.7	2.0
17	火	鱈フライ・リンツス揚げ・しょうゆ豚汁・ゆかり大根・すまし汁(えのき、厚揚げ)・バナナ	キャロットゼリー	401	17.4	15.6	2.0
18	水	ポーク・エッグ・鶏ささみのごまだれサラダ・アスパラ・スープ(キャベツ、ポークレブ)・オレンジ	タコライス・お茶	395	21.1	21.6	1.9
19	木	麻婆豆腐・菜果サラダ・もやし・すまし汁(はんぺん、にら)・キウイ	チーズ餃子・お茶	366	19.9	21.3	1.9
20	金	ラム・チーズ・フライ・白菜の甘酢和え・キャベツ・みそ汁(ふのり、絹豆腐)・グレープフルーツ	わかめそうめん	342	13.0	10.1	1.3
21	土	手作り弁当・スープ(キャベツ、人参)・オレンジ	ビスケット・ヨーグルト				
23	月	ビーフカレー・ポロコリー・サラダ・コーン・スープ(卵、舞茸)・オレンジ	クワッツァント・ホットミルク	547	19.7	33.5	2.0
24	火	大根の味噌煮込み・わかめとしめじのサラダ・ほうれん草・すまし汁(水煮筍、しめじ)・バナナ	ごま入り甘辛だんご・お茶	374	13.3	8.7	1.9
25	水	お誕生会 🎂 以上児クラスはお着のみ持たせてください	お楽しみ	516	17.4	13.5	1.0
26	木	チーズ入り茶わん蒸し・白菜と大根の煮物・胡瓜・スープ(コーン、玉葱)・グレープフルーツ	南瓜とチーズの春巻き・お茶	350	17.6	21.2	1.7
27	金	鮭のムニエル・海草サラダ・粉ふき芋・みそ汁(なめこ、絹豆腐)・メロン	カレーうどん	357	11.2	10.6	0.5
28	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、葱)・バナナ	ミニカップアイス				
30	月	煮込みハンバーグ・ポーク・サラダ・トマト・スープ(ほうれん草、もやし)・キウイ	ツナサンド・ホットミルク	402	18.5	23.0	1.9

※仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります



野菜のお世話が始めました

すみれ組のお友達が、ミトマ・ピーマン・ミニ大根・枝豆をプランターで育てています。他にも田植えを行い、お米も育てています。おいしいお野菜ができるように毎日お世話を頑張ります。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。また、誤嚥防止にもなりますので、噛み応えのある食材を意識しましょう。



11日…おにぎりの日

(1,2歳児は園で準備します)

25日…お誕生会