



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食
		からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 		
1 水	豚肉の生姜焼き・即席漬け・春雨スープ・果物	豚肉	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・チンゲン菜・長ねぎ・果物	油・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・みりん・塩・中華だし	ごはん
2 木	親子丼・もやしとツナのサラダ・スープ・クリームコンフェ	鶏肉・鶏卵・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・コーン・しめじ・小松菜	じゃがいも・ごま・油・小麦粉・砂糖・マーガリン	だし汁・しょうゆ・酒・塩・中華だし	ごはん
3 金	魚のみそマヨ焼き・ほうれん草のごま和え・野菜汁・果物	魚・みそ・豆腐	ほうれん草・もやし・人参・長ねぎ・キャベツ・えのきたけ・果物	マヨネーズ・砂糖・ごま	しょうゆ・塩	ごはん
6 月	ちゃんぽん麺・昆布豆・ディズニーチーズ	豚肉・かまぼこ・大豆水煮・昆布・チーズ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・干しいたけ・小松菜	油・ごま油・片栗粉・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
7 火	肉じゃが・切干大根とツナの和え物・みそ汁・果物	豚肉・ツナ缶・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・こんにゃく・絹さや・切り干し大根・きゅうり・キャベツ・長ねぎ・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ごはん
8 水	千草焼き・かりかり漬け・みそ汁・果物	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・厚揚げ・みそ	干しいたけ・人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・果物	砂糖・油・ごま油・ごま	塩・しょうゆ・酢・だし汁	なめしごはん
9 木	麻婆豆腐・華風和え・スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ローズハム・わかめ	しょうが・にんじん・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・チンゲン菜・玉ねぎ・コーン・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
10 金	魚の塩麹漬け焼き・小松菜の磯香和え・みそ汁・果物	魚・油揚げ・みそ	小松菜・もやし・きざみのり・キャベツ・人参・えのきたけ・果物		塩麹・しょうゆ・だし汁	ごはん
13 月	油淋鶏・キャベツのごま和え・スープ・果物	鶏肉	しょうが・キャベツ・人参・もやし・小松菜・コーン・長ねぎ・果物	砂糖・油・片栗粉・小麦粉・ごま油・ごま・じゃがいも	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
14 火	豆腐ハンバーグ・和風サラダ・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・ひじき・わかめ・かつお節・みそ	枝豆・キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・しょうが・あおさ・ほうれん草・もやし・コーン・玉ねぎ・果物	パン粉・片栗粉・砂糖・ごま・巻戻	だし汁・塩・しょうゆ・酢	ごはん
15 水	<午前保育> じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・すまし汁・果物	鶏ひき肉・豆腐・かまぼこ・わかめ・みそ	なす・人参・しょうが・長ねぎ・果物	じゃがいも・油・片栗粉・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
16 木	ちくわのカレー揚げ・ポテトサラダ・ワンタンスープ・果物	ちくわ・豚ひき肉	人参・きゅうり・コーン・長ねぎ・干しいたけ・チンゲン菜・果物	小麦粉・油・じゃがいも・マヨネーズ・ワンタンの皮・ごま油	カレー粉・塩・中華だし	パン
17 金	魚のみそ煮・ひじきの炒り煮・かしわ汁・果物	魚・さつま揚げ・みそ・鶏肉・油揚げ・ひじき	ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・絹さや・大根・果物	片栗粉・砂糖・油・じゃがいも	しょうゆ・みりん・だし汁・塩	ごはん
20 月	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・牛乳・果物	豚肉・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	ケチャップ・ハヤシルウ・酢・塩	ごはん
21 火	中華丼・ほうれん草サラダ・みそ汁・果物	豚肉・かまぼこ・ツナ缶・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・ほうれん草・もやし・コーン・玉ねぎ・えのきたけ・果物	片栗粉・ごま油・マヨネーズ・油	中華だし・塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
22 水	<6月生誕会> 星のハンバーグ・野菜コロッケ・サラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉	にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・コーン・クリームコーン・コーン・みかん缶	片栗粉・じゃがいも・砂糖・パン粉・片栗粉・ゼリー・油	ケチャップ・カレー粉・塩・コンソメ	わかめごはん
23 木	<お弁当デー>					
24 金	<食育の日> 魚の南蛮漬け・三色ひたし・夏野菜入り豚汁・果物	魚・豚肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・ほうれん草・もやし・かぼちゃ・なす・果物	片栗粉・砂糖油・砂糖・ごま油	だし汁・酢・しょうゆ	ごはん
27 月	<運動会代休日> 豆腐団子・ブロッコリーとキャベツのおかか和え・みそ汁・果物	豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ・果物	片栗粉・油	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
28 火	鶏肉のマーマレード焼き・マカロニサラダ・夏野菜スープ・果物	鶏肉・ローズハム	しょうが・人参・玉ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・トマト缶・絹さや・きゅうり・コーン・果物	マカロニ・砂糖・マーマレード	塩・酢・しょうゆ・コンソメ	パン
29 水	ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・コーン・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
30 木	カレー・アスパラ入りコールスローサラダ・牛乳・プチシュー	豚肉・ローズハム・牛乳・鶏卵・生クリーム	玉ねぎ・人参・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・コーン	じゃがいも・油・マヨネーズ・マーガリン・小麦粉	カレー粉・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢・塩	ごはん

令和4年度

給食だより



お口の健康を意識しよう！
『歯と口の健康習慣』

6月4日から10日は、「歯と口の健康習慣」です。もともとは、6月4日が「6(む)4(し)」と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。

よく噛んで食べることや、子どもの頃から歯みがきの習慣を身につけることは、大人になってからの歯の健康へとつながります。給食では、根菜類や乾物などの噛みごたえのある食材を取り入れ、子どもたちによく噛むことの意識付けをするよう努めています。

= よく噛むことの効果 =

ひ…肥満予防

満腹感が得られます。

と…糖尿病予防

食べすぎを防ぎ、血糖値が上がりにくくなります。消費カロリーも増加します。

が…がん予防

だ液の分泌を促し、発がん性物質の作用を抑制します。

す…ストレス発散

集中力を高め、ストレスを緩和します。「噛みごたえ」もストレス発散につながります。

き…記憶力アップ

脳が刺激され、頭の働きを活性化します。



噛む回数めやすは **ひと口30回** です。
よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう。

6月は『食育月間』です

食は、健全な心身と豊かな人間性を育む上で重要です。国は、「食育」を推進するため、6月を『食育月間』としています。

園でも、毎月『食育の日』として、旬の食材や地域の郷土料理を取り入れた給食を提供しています。ご家庭でも食生活を見直してみよう。家庭の食卓は、子どもたちにとって家族とのコミュニケーションの場であり、心身の健やかな発達や豊かな人間性と感謝の気持ちを育む場となります。

休日にいつもより早起きして家族みんなで朝ご飯を食べるなど、ご家庭の食育月間の目標にしてみてください。



* 献立内容を変更する場合があります。 * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

※黄色の日はスプーンを持たせて下さい。