

6月給食だより

2017.6
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようひ	3さいみまん			きゅうしょく					おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)				
1	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	かみかみやきそば たまごスープ トマト	ふたにく たまご	イカ	やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン トマト	にんじん ブロッコリー たまねぎ	もやし	ミルク カルシウムせんべい
2	きん	ぎゅうにゅう あかちゃん せんべい	ごはん	カレーライス ふくじんづけ フルーツサラダ	ふたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ふくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ぎゅうにゅう セサミドーナツ
3	と		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう	まंगाソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ クッキー
5	げつ	ぎゅうにゅう クリームサンドワッハス	ごはん	ハムカツ きゅうりとわかめずのすもの ミニトマト なめこのみそしる	ハムカツ とうふ	わかめ にぼし		キャベツ ミニトマト	きゅうり なめこ にんじん ねぎ		フルーツポンチ
6	か	ぎゅうにゅう チーズキッス	パン	きつねうどん にくだんご おかがあえ	うすあげ たまご かつおぶし	かまぼこ だしこんぶ にくだんご	うどん	ねぎ もやし たまねぎ にんじん	キャベツ		ミルク ばかうけ
7	すい	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	あつやきたまご かぼちゃのあまに ブロッコリー やさいスープ	たまご	ベーコン	じゃがいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ	ブロッコリー いんげん	キャベツ	ミルク てつりせりー
8	もく	ぎゅうにゅう キャラメルコーン	ごはん	しんじゃがのうまに ごまあえ ミニトマト	ふたにく ちくわ	うすらだまご	じゃがいも こんにやく すりごま	たまねぎ キャベツ	にんじん ごまつな いんげん ミニトマト		ミルク ごまかきもち
9	きん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	やきざかな さわにわん ぼりぼりきゅうり オレンジ	さかな だしこんぶ	ふたにく かつおぶし	こんにやく いりごま	ごぼう にんじん オレンジ	しいたけ みずな ねぎ きゅうり		ココアミルク ビスコ
10	と		パン	ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう	まंगाソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ バームクーヘン
12	げつ	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	スクランブルエッグ チーズいりごまきいも ミニトマト すりみじる	たまご チーズ とうふ	ベーコン すりみ	じゃがいも	たまねぎ コーン だいこん	にんじん ねぎ えのき	グリーンピース ミニトマト	ヨーグルト ジョイ オールレーズン
13	か	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	ちくせんに ポイルキャベツ ちくわのいそべあげ ミニトマト	とりにく ちくわ あおのり	うすらだまご たまご	こんにやく こむぎこ	ごぼう いんげん ミニトマト	にんじん だいこん れんこん キャベツ		ココアミルク カステラ
14	すい	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	さかなのたれづけ ひじきのいりに みそしる	さかな ちくわ にぼし	ひじき あつあげ	こむぎこ かたくりこ	にんじん ごぼう	いんげん たまねぎ	あおな	ぎゅうにゅう オレンジ
15	もく	ぎゅうにゅう しろいぶうせん	ごはん	ポークビーンズ シューマイ フレンチサラダ	だいす シューマイ	ふたにく ハム	じゃがいも	たまねぎ コーン	にんじん キャベツ	ホールトマト きゅうり	ミルク ぼたぼたやき
16	きん	ぎゅうにゅう クッキー	パン	スパゲティポリタン コンソメスープ スモールパイン	ウインナー たまご	はんぺん	スパゲティ	にんじん もやし たまねぎ あおな	ピーマン パインかん		ぎゅうにゅう むしばん
17	と		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう	まंगाソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ ビスケット
19	げつ	とうにゅう バナナ	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー ミニトマト みそしる	ふたにく にぼし	わかめ	かたくりこ じゃがいも	にんじん コーン ねぎ	たまねぎ ブロッコリー	しめじ ミニトマト	とうにゅう しおせんべい
20	か	ぎゅうにゅう ウエハス	ごはん	さばのみそに おひだし みそしる オレンジ	さば とうふ にぼし	たまご わかめ	たまごふ	あおな ねぎ	キャベツ オレンジ	にんじん	ぎゅうにゅう てづくりプリン
21	すい	ぎゅうにゅう ぼんせんべい	ごはん	ポテトオムレツ いんげんソテー わかめスープ	たまご わかめ	とりひきにく	じゃがいも いりごま	たまねぎ キャベツ	いんげん ねぎ コーン にんじん		ぎゅうにゅう メロン
22	もく	ぎゅうにゅう ももかん	パン	コーンラーメン やきめいりきょうざ きりぼしあえ	ふたにく	ぎょうざ	ちゅうかめん	キャベツ だけのこ あおな	もやし にんじん きりぼしだいこん	コーン ねぎ	ココアミルク やさいスティック
23	きん	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	カレーピラフ エビフライ ポイルキャベツ すましじる チェリー	とりひきにく たまご はんぺん だしこんぶ かつおぶし	えび とうふ	こむぎこ パンこ	にんじん えだまめ ねぎ	たまねぎ キャベツ	しめじ アマリカンチェリー	りんごジュース ケーキ

ひ	ようひ	3さいみまん			きゅうしょく					おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)				
24	と		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう	まंगाソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ クラッカー
26	げつ	ぎゅうにゅう うすやきサラダ	ごはん	いりごま ブロッコリー トマト ポテトスープ	もめんどうふ たまご	とりひきにく	しらたき じゃがいも	しいたけ グリーンピース コーン	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	ココアミルク どうぶつビスケット
27	か	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	さかなのタルタルソース ポイルキャベツ トマト みそしる	さかな うすあげ	たまご にぼし	こむぎこ ふ	らっきよ トマト	あおな にんじん	キャベツ	ミルク カルシウムあられ カルじろう
28	すい	ぎゅうにゅう ブリッ	ごはん	とりにく かみかみサラダ みそしる	とりにく うすあげ	さきいか にぼし	スライスアーモンド	しょうが ごまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	キャベツ しめじ	ミルク バナナ
29	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	カップエッグ じゃがいものきんぴら みそしる	たまご とうふ	ベーコン にぼし	じゃがいも いりごま	コーン えのき	にんじん あおな	いんげん しめじ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
30	きん	ぎゅうにゅう へムてつり クッキー	パン	にくうどん ピーナツあえ スモールパイン	ふたにく だしこんぶ	かまぼこ かつおぶし	うどん ピーナツこ	にんじん たまねぎ しめじ ごまつな	いんげん たまねぎ しめじ ごまつな		ミルク カルシウムせんべい

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



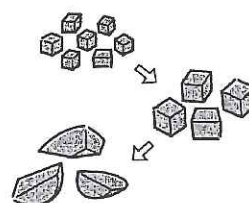
食べ物を上手にかんで のみ込むためには

歯がはえたら、しっかりとかむ習慣を身につけていくことが大切です。しかし、乳歯がはえそろうても、かむことが苦手な場合もあります。発達には個人差があるので、お子さんの状況に合わせて食事を楽しみながら、かむ習慣を身につけていきましょう。



かたいものがかめない時は

奥歯がはえそうと、かたいものや繊維のあるものをかめるようになっていきますが、すぐになんでもかめるようになるとは限りません。乳歯がはえそろうてもかむことが苦手な場合は、野菜を煮る時間を徐々に短くしていき、少しずつかたくしていき、食材の大きさを少しずつ大きめに切ったりするなど、調理形態を工夫してみましょう。



口にためてのみ込まない時は

口にためてのみ込まない時は、一口の量を少なめにしたり、とろみをつけた料理にしたりするなどの工夫をしてみましょう。また、食欲がなくてのみ込まない場合は、体を十分に動かしたり、間食を見直したりして、食事の時に食欲がわくような生活習慣にしていけることも大切です。

