

6月給食だより

2019.6
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	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	ないよう			からだをつくる(あか)			
				ちようしをとのえる(みどり)							
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをとのえる(みどり)					
1	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	フルーツ			おちゃ おかし	
3	げつ	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	かにたま ピーナツあえ みそしる	たまご わかめ	かにみず にぼし	かたくりこ ピーナツこ	ねぎ コーン もやし	しいたけ グリーンピース しめじ	にんじん こまつな だいこん	ぎゅうにゅう メロン
4	か	ぎゅうにゅう とんがりコーン	パン	かみかみやきそば やさしいスープ トマト	ぶたにく たまご	イカ	やきそばめん	キャベツ ピーマン トマト	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ	ミルク カルシウム せんべい
5	すい	「は」と「くち」のけんこつしゅつかん	「は」と「くち」のけんこつしゅつかん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ハムカツ あまずあえ トマト すましじる	ハムカツ はんぺん かつおぶし	とうふ だしこんぶ	キャベツ にんじん ねぎ	ぎゅうり トマト みかんかん チンゲンサイ	ミルク かためチーズ
6	もく	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	さかなのさいぎょうやき マカロニサラダ みそしる	さかな わかめ	ツナ あつあげ	マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ	ぎゅうり しめじ	コーン	フルーツポンチ
8	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
10	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	ハヤシライス だいすサラダ トマト	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	なまクリーム だいす		たまねぎ ピーマン レーズン	にんじん コーン トマト	しめじ ぎゅうり	ミルク ぼたぼたやき
11	か	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	ツナポテトエッグ トマト スティックぎゅうり ワンタンスープ	たまご ぶたにく	ツナ	じゃがいも ワンタン	たまねぎ ピーマン もやし	トマト たまねぎ キャベツ	ぎゅうり ねぎ	ミルク バナナ
12	すい	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	さかなのいそあげ ひじきのにも みそしる トマト	さかな あおのり	たまご ひじき うすあげ わかめ にぼし	こむぎこ	にんじん たまねぎ	いんげん トマト	キャベツ	ヨーグルト ヨーグルト ぱりんこ
13	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	きつねうどん にくだんご おつかあえ	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	おちゃ おにぎり
14	きん	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	とりにくでりやき かみかみサラダ みそしる	とりにく とうふ	さきいか にぼし	アーモンド	しょうが えのき ねぎ	ぎゅうり にんじん	キャベツ こまつな	ココアミルク おしつけこさか クラッカー
15	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
17	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	いりとうふ ブロッコリー トマト ポテトスープ	とうふ 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 パセリ	たまねぎ トマト	ミルク どうぶつビスケット
18	か	ぎゅうにゅう カルシウム ぼんせん	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう みそしる	さかな うすあげ	さつまあげ にぼし	つきこん ごま	ごぼう だいこん	にんじん しいたけ	いんげん ねぎ	ぎゅうにゅう セサミむしぼん
アレルギーフリー のひ											
19	すい	とうにゅう せんべい	ごはん	ポークチャップ ポイルキャベツ すましじる	ぶたにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	かたくりこ ふ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ コーン えのき	しめじ キャベツ	まめびよいちこ オレンジ
20	もく	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	やさしいラーメン ポイルウイナー おひたし	ぶたにく かつおぶし	ウイナー	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ ほうれんそう	もやし にんじん しめじ	コーン ねぎ	ミルク こぶおかき
21	きん	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	あつやきたまご かぼちゃにも ブロッコリー みそしる	たまご さくらえび	しらす にぼし	じゃがいも	かぼちゃ にんじん	ブロッコリー たまねぎ	キャベツ インゲン	ミルク まるほうろ
22	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
24	げつ	ぎゅうにゅう プチュウエハス	ごはん	さばのみそに こまびたし みそしる	さば にぼし	あつあげ	ごま	キャベツ ほうれんそう	にんじん	たまねぎ	ミルク バナナ

ひ	ようび	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	ないよう			からだをつくる(あか)			
				ちようしをとのえる(みどり)							
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをとのえる(みどり)					
25	か	ぎゅうにゅう かきもち	ごはん	ごもくとりめし エビフライ ポイルキャベツ すましじる	とりひきにく えび とうふ かつおぶし	うすあげ たまご だしこんぶ	こむぎこ パンこ ふ	にんじん しいたけ たまねぎ	ごぼう キャベツ えのき	えだまめ えのき	オレンジジュース ケーキ
26	すい	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	スクランブルエッグ こふきいも トマト すりみじる	たまご すりみ	チーズ とうふ	じゃがいも	たまねぎ グリーンピース だいこん	にんじん パセリ えのき	コーン トマト ねぎ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
27	もく	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	カレーライス フルーツサラダ ぶくじんづけ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ みかんかん パインかん	にんじん ももかん ぶくじんづけ	グリーンピース バナナ	ミルク やさしいスティック
28	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリー	ぶたひきにく とうふ	こなチーズ ベーコン	スパゲティ	にんじん キャベツ ブロッコリー	たまねぎ しいたけ	ピーマン にら	ココアミルク どうぶつクラッカー
29	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし

※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。



丈夫な歯をつくらう



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯をつくるためには、栄養バランスのよい食事をとり、その中でカルシウム不足にならないように心掛けることが大切です。

カルシウムを多く含む食品

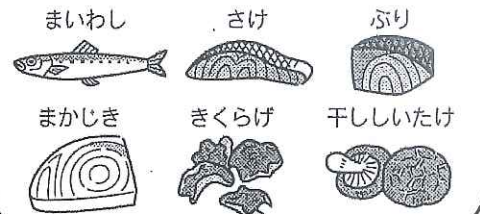
カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。丈夫な骨や歯をつくる働きや、体のさまざまな機能を調節する働きがあるので、いろいろな食品からとりましょう。



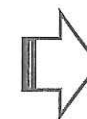
カルシウムと一緒にとりたい

ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあるといわれています。



よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあることは、4月号でもお話したとおりですが、お子さんの口の動きを見て、よくかんでいるか観察してみましょう。すぐに飲み込む場合は、大人が見本を見せて教えてあげましょう。



- ちゃんと口を閉じて食べていますか?
- 前歯だけでかんでいませんか?
- 奥歯のあたりでよくかんでいますか?
- 茶や水などで流し込んでいませんか?