

給食だより

平成 29 年 6 月
久慈保育園



給食目標:虫歯をなくそう。

内 容:歯を大事にする食べ物を知る。

:虫歯の予防と食後の歯磨きを教える。

:甘いものを食べ過ぎないようにする。

※ 7日(水)お誕生日会です。



おいしく食べるためには、歯
がとても大切です。丈夫な歯を
つくり、毎日の食事をおいしく楽
しく食べましょう。



給食献立表

☆印は、手作りおやつです。

日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主 食 と 副 食	おやつ(午後)
1	木	オレンジジュース クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、とり肉の梅しょうゆ焼き かみかみサラダ、ほうれん草のり和え、いちご	牛乳・おせんべい あんぱん
2	金	お茶 ビスケット	ふりかけごはん	ごはん、大根汁、ピザ風たまご焼き、ふりかけ ビーンズサラダ、アスパラガス、メロン	牛乳 ホットケーキ☆
3	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、魚の天ぷら キャベツのごま和え、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
5	月	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、ポークカレー、白菜と大根のサラダ たけのこのきんぴら、福神漬、いちご	ヨーグルト クラッカー
6	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、鮭のごま焼き、納豆 ポテトサラダ、スナップエンドウ、ぶどう	オレンジジュース・クラッカー チョコレートサンド
7	水	お茶 ビスケット	山菜ごはん	山菜ごはん、コーンたまごスープ、新じゃがの炒め煮 カナッペ、マカロニサラダ、枝豆、うるいとじゃこの炒めもの、いちご	牛乳 ロールケーキ
8	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、骨っこハンバーグ、味付けのり ゆで野菜(かぼちゃ・ブロッコリー・人参)、びわ	牛乳・おせんべい マーブル食パン
9	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、五目みそ汁、卵焼きの納豆和え インディアンサラダ、アスパラガス、バナナ	牛乳 ロッククッキー☆
10	土	お茶 クラッカー	ごはん	チキンカレー、コールスロー ブロッコリー、福神漬、オレンジ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
12	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、そら豆のシチュウ、うずら卵のベーコン巻き ブロッコリーのおかか和え、ミニトマト、ぶどう	牛乳 りんごのパウンドケーキ☆
13	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、なめこ汁、鮭のチーズ焼き 元気きんぴら、ほうれん草ごま和え、パイナップル	オレンジジュース・クラッカー ブルーベリーサンド
14	水	牛乳 クラッカー	かみかみ ごはん	かみかみごはん、わかめのすまし汁、豆腐の寄せ揚げ アスパラガスのサラダ、かぼちゃの含め煮、いちご	お茶 のこのコスパゲティ☆
15	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉汁、なすと豚肉のしょうが焼き おくらとキャベツのごま和え、ジャーマンポテト、びわ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
16	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、野菜オムレツ、納豆 ボイルウィンナー、三色お浸し、りんご	牛乳 おからドーナツ☆
17	土	牛乳 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のから揚げ スパゲティケチャップ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい めろんぱん
19	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、ポークカレー、ブロッコリーのおかか和え ミニトマト、チーズキャッチ、福神漬、びわ	ヨーグルト おせんべい
20	火	牛乳 ビスケット	ごはん	ごはん、たまごのスープ、鮭のみそ漬け焼き ほうれん草の納豆和え、かぼちゃの含め煮、メロン	オレンジジュース・クラッカー クッキーパン
21	水	お茶 ビスケット	ひじきごはん	ひじきごはん、みそ汁、そら豆のかき揚げ トマトときゅうりの酢の物、うるいのお浸し、バナナ	牛乳 かえるぱん☆
22	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、ひじき入りハンバーグ 大根サラダ、アスパラガス、ぶどう	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
23	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、親子煮 フライドポテト、菜の花和え、りんご	牛乳 きなこクッキー☆
24	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き スパゲティケチャップ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
26	月	お茶 クラッカー	ごはん 鮭の磯辺揚げ	ごはん、せんべい汁、ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の納豆和え、かぼちゃの含め煮、メロン	牛乳 ハワイアンクラフティ☆
27	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、うどん、納豆のかき揚げ にぎやかきんぴら、スナップエンドウ、さくらんぼ	オレンジジュース・クラッカー カフェオレパン
28	水	牛乳 クラッカー	そら豆と桜えび のごはん	そら豆と桜えびのごはん、みそ汁、豆腐のキッシュ キャベツのごま和え、ミニトマト、パイナップル	お茶 うきうき団子☆
29	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、みそカツ きゅうりの中華和え、かぼちゃの含め煮、メロン	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
30	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、焼きふのみそ汁、うずら卵の酢豚風 小松菜とコーンのごま和え、ポテのみそ炒め、さくらんぼ	牛乳 レーズンケーキ☆

◎ 6月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (579kcal) ・たんぱく質 (20.1g) ・脂質 (17.4g) ・カルシウム (333mg) ・食塩(1.9g)
3歳未満児 : エネルギー (531kcal) ・たんぱく質 (17.6g) ・脂質 (16.6g) ・カルシウム (288mg) ・食塩(1.6g)



・・・子ども達に人気のメニューを紹介します。・・・

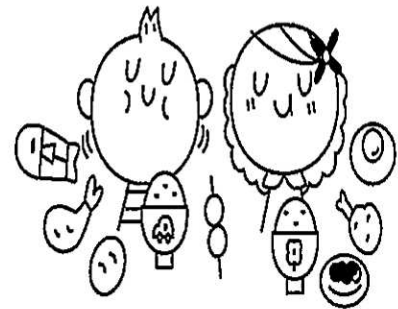
かみかみごはん

(分量・4人分)

・ 米	160g	・ 焼き豚	200g
・ 大豆の水煮缶	200g	・ 干しいたけ	40g
・ たけのこ水煮	160g	・ にんじん	120g

(作り方)

- ①、米は洗い水にひたしておく。
- ②、干しいたけは水でもどしておく。
- ③、たけのこ・焼き豚・にんじん・戻しいたけは5mm角に切る。
- ④、釜に水気をきった①と③、大豆水煮を入れ、だし汁や調味料で味付けをし普通に炊き上げる。



ポイントは・・・

具材の形や大きさです。

よく噛んで食べれるようにコロコロと切っています。

焼き豚から美味しい味がよく出て子供達も大好きな一品です。

よく噛むとどうしていいの？

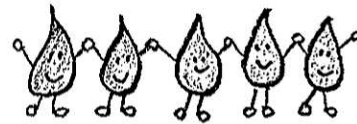
1. 味覚の発達

うす味でも美味しく感じ食品素材の持ち味がわかります。



2. 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。



3. 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。



4. 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。



5. ことばの発達のはっきりする。

