









6月 給食 だより

春がアツという間に去り、ムシムシ&ジメジメの梅雨の季節になりました。体調もくずしやすく、食中毒も心配になります、給食室では衛生管理に気を付けて、子供たちの健康を考えた給食を作っていきます。旬の食べ物をいっぱい食べて元気に梅雨をのりきろう！！

旬の食べ物

-  トマト …風邪予防や腸内環境をととのえてくれます。
-  きゅうり …骨を丈夫にしてくれたり、食物繊維も豊富です。
-  レタス …免疫力を上げたり、ストレスを軽減してくれます。
-  オクラ …疲労回復、夏バテに効果があります。
-  さくらんぼ…眼精疲労の予防に効果があります。
-  もも …栄養豊富で体の体調を整えてくれます。
-  あじ …筋肉や臓器のもとになるタンパク質が豊富です。
-  いわし …血液をサラサラにしてくれます。

パパッと簡単ネ〜バナ〜バ丼

材料

ごはん、オクラ、納豆、塩昆布、温泉卵、めんつゆ、ごま油

作り方

- ① オクラは下処理をして2ミリ幅で切りボウルに入れ、そこに納豆、塩昆布、めんつゆ、ごま油を入れて混ぜ合わせます。
- ② 丼にごはんを入れ、その上に①をのせて、真ん中に温泉卵をのせたら、できあがり！



6月4日は、64でムシ歯予防デーです！
歯みがきの習慣を身につけて、毎日の食生活が大切です。
菌に負けない強い歯を作るためにも、好き嫌いせずに何でも食べましょう！





6月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1日	2日	3日	4日	5日	6日
ごはん 大豆と野菜のトマト煮 ◆ししゃものごま焼き 牛乳 クッキー	ごはん ひじきコロッケ ◆グリーン野菜 ☆トマト 牛乳 オレンジ	ごはん えびとビーフンのソテー 人参の友禅和え 牛乳 ★きな粉ケーキ	ごはん ☆オクラと厚揚げの甘煮 中華スープ 牛乳 ヨーグルト	ごはん 千種焼き ◆わかめとキャベツの サラダ ☆トマト 牛乳 せんべい	サンドイッチ コンソメスープ 牛乳
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん 高野豆腐とほうれん草の 卵とじ ◆キャベツとピーマンの ごま和え 牛乳 クラッカー&チーズ	ごはん ☆◆あじと夏野菜の 南蛮漬け かぼちゃの素焼き ゆで卵 牛乳 プリン	ごはん ☆トマトの炒り豆腐 ばち汁 牛乳 ★わらびもち	ごはん しそ入りつくねバーグ 人参の甘煮 ポイルブロッコリー ポイルスパゲティ 牛乳 バナナ	ごはん ◆魚の照り焼き わかめとキャベツのサラダ ☆トマト 牛乳 カステラ	親子丼 ブロッコリーのごま和え 牛乳
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん ◆豚肉の柳川風煮 粉ふきかぼちゃ ショア クッキー	ごはん ◆鱈の塩焼き ほうれん草の和風コーン サラダ 野菜スープ ☆トマト 牛乳 ★フライドポテト	ごはん 肉団子の甘酢あん ゆで卵 牛乳 ビスケット	ごはん ◆豚肉きんぴら ミニかき卵うどん 牛乳 せんべい	コーンライス ◆鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのかつお和え ☆トマト 牛乳 ★フルーツゼリー	にくてん風 わかめのみそ汁 牛乳
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん ☆チンジャオロース 卵とじスープ 牛乳 ミニ菓子パン	ごはん ◆魚と竹輪こんにゃくの 煮付け 人参しりしり 牛乳 バナナ	ごはん デミグラスハンバーグ 人参のグラッセ ポイルブロッコリー ポイルスパゲティ 牛乳 ビスケット	ごはん 野菜の天ぷら 拌三絲 バナナ 牛乳 ★クラッカーサンド	ごはん 肉豆腐 ◆☆きゅうりの梅肉和え ゆで卵 ショア クッキー	冷やしうどん ☆いんげんのごま和え 牛乳
29日	30日	 <p>梅雨の季節となり、蒸し暑い日が増えてきました。 気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期でもあるので 毎日の食事や十分な睡眠を大切にしながら 元気に過ごしていきたいですね。 園でも手洗いや衛生管理に気を配りながら 食に親しめるよう取り組んでいきます。</p> 			
シーフードカレー 春雨と卵の酢の物 牛乳 せんべい	ごはん ◆チキンカツ 小松菜と人参の和風サラダ ☆トマト 牛乳 オレンジ				

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！