

6月の献立

令和元年6月1日発行 エンジェル保育園

日(曜日)	献立	体を作るもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1.15(土)	五目きしめん (おやつ) 菜めしごはん、牛乳	油揚げ 牛乳	乾きしめん 米	人参、ほうれん草、ねぎ、しめじ 菜めしのもと
3.17(月)	ごはん 煮魚 炒め煮 (おやつ) クッキー、牛乳	メカジキ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋、砂糖、油 小麦粉、砂糖、バター	しょうが 人参、玉ねぎ、グリーンピース
4.18(火)	ごはん ビーフのごまだれ風味 鶏肉の照り焼き 4:(おやつ) ヨーグルトおせんべい、お茶 18:(おやつ) ビーマンドーナツ、牛乳	 鶏肉 ヨーグルト 牛乳、豆腐	米 ビーフ、砂糖、油、いりごま 砂糖、油 おせんべい ホットケーキミックス、砂糖、油	人参、きゅうり、干しいたけ、みかん缶 ピーマン、パプリカ、レモン
5.19(水)	ごはん 豚肉のしょうが炒め もずくスープ (おやつ) わらびもち、牛乳	豚肉 もずく 牛乳、きな粉	米 油 わらび餅粉、砂糖	人参、玉ねぎ、しょうが、チンゲン菜 えのき、ねぎ
6.20(木)	ごはん 豆腐の五目煮 炒り卵 (おやつ) ミニメロンパン、牛乳	豆腐、豚肉 卵 牛乳、生クリーム、豆腐	米 春雨、片栗粉 ホットケーキミックス、コーンスターチ、砂糖	人参、玉ねぎ、しょうが、しめじ チンゲン菜
7(金)	パン 白身魚のトマトソース添え ドレッシング和え (おやつ) のりじゃこごはん、牛乳	白身魚 わかめ 牛乳、のり、しらす干し	パン 砂糖、油 米、砂糖、ごま油	玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、トマト、にんにく きゅうり、みかん缶
8.22(土)	しのだうどん チーズ (おやつ) ゆかりごはん、牛乳	油揚げ、かまぼこ チーズ 牛乳	乾うどん 米	ほうれん草 ゆかり粉
10.24(月)	中華飯 酢の物 10:(おやつ) ツナサンド、牛乳 24:(おやつ) カレーサンド、牛乳	豚肉 わかめ 牛乳、ツナ 牛乳、豚挽肉	米、片栗粉、ごま油 砂糖 パン、マヨネーズ パン、油	人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ トマト、きゅうり コーン、パセリ 人参、玉ねぎ、トマト、ピーマン
11.25(火)	ごはん 豚汁 ひじきとじゃが芋の炒め煮 (おやつ) みたらし団子、牛乳	豚肉、赤みそ ひじき、油揚げ 牛乳、豆腐	米 じゃが芋、砂糖、油 上新粉、白玉粉、砂糖	人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ さやいんげん
12(火)	野菜カレー きゅうりの和え物 オレンジ (おやつ) アスパラ春巻き、牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳、豚肉	米、じゃが芋、油、カレールウ 春巻きの皮、油	人参、玉ねぎ、ピーマン、なす、トマト きゅうり オレンジ アスパラガス
13.27(木)	ミートスパゲッティ サラダ バナナ 13:(おやつ) あじさいゼリー、お茶 27:(おやつ) ソーセージパイ、牛乳	豚挽肉 ヨーグルト、粉ゼラチン 牛乳、ソーセージ、チーズ	スパゲッティ、油 砂糖、油 砂糖、かき氷シロップ パイシート	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、れんこん、エリンギ キャベツ、コーン バナナ
14.28(金)	ごはん 手羽先風から揚げ おひたし パイン缶 (おやつ) とうもろこし、牛乳	鶏肉 花かつお 牛乳	米 片栗粉、砂糖、油 米	人参、キャベツ、ほうれん草 パイン缶 とうもろこし
21(金) 誕生会	ハヤシライス サラダ オレンジ (おやつ) 誕生日ケーキ、牛乳	豚肉 ハム 牛乳、卵、生クリーム、クリームチーズ	米、じゃが芋、油、ハヤシライスのルウ マカロニ、マヨネーズ 小麦粉、砂糖	人参、玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース きゅうり、コーン オレンジ ブルーベリー
26(水)	パン 南瓜のクリームシチュー ソテー (おやつ) いなりごはん、牛乳	 豚肉、牛乳、スキムミルク しらす干し 牛乳、油揚げ、鶏挽肉	パン 上新粉、油 米、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、南瓜、パセリ チンゲン菜 人参、しょうが、ねぎ

★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えしたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。





6月 給食だより

令和元年6月号エンジェル保育園 清 真鈴 高橋 愛乃 佐治 恵里菜 市野 智子

入園から早くも2か月が経ちました。春には給食に慣れなかった子ども達も、少しずつ食べられるものが増えてきている様子も見受けられます。毎日子ども達から聞く、苦手なものやお給食をたくさん食べられたという報告に嬉しい気持ちで耳を傾けています。

6月は気温も湿度も高くなりますので、今まで以上に衛生管理に注意して安心・安全な給食とおやつ作りを心掛けていきます。

よく噛んで食べよう

噛むことの効果

① 肥満防止

→よく噛んでゆっくり食べるので、適量で満腹感を得ることができる。

② むし歯を防ぐ

→噛むことで唾液がたくさん分泌され、むし歯菌が活性化しにくくなる。

③ 消化・吸収をよくする

→細かく噛み砕きよく唾液と混ぜ合わせて飲み込むことで消化・吸収がよくなる。

④ 脳を活発にして、記憶力をアップ

→よく噛むとあごの筋肉が動き、顔の近くの頭の血管や神経が刺激される。

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。

よく噛んで食べると、体にとってよい効果がたくさんあります。

噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

噛みごたえのある食べ物とは？

- かたいもの
- 繊維質の多いもの
- よく噛まないと食べられないもの

例えば…

れんこん、ごぼう、キャベツ、するめなど



～噛む力をつけるための工夫～

- やわらかい食べものばかりを選ばない
- 食材を大きく切る
- 皮つきのまま使う



こんな食べ方していませんか？

×流し食べ→飲みもので流し込みながら食べている。

×早食い→数回しかかまないで飲み込んでいる。

※よく噛んで食べると、食べものをよく味わって食べるようになり、食事がよりおいしくなります。

噛むことを意識して、食事をしてみましょう。

5月の給食メニュー ☆じゃこ炒め☆

【材料】(4人分)

- ・チンゲン菜：2束程度
- ・しらす干し：大さじ4
- ・サラダ油：適宜
- ・醤油、みりん：大さじ1
- ・本だし：適宜

【作り方】

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに薄く油をひき、チンゲン菜としらす干しを炒めて、調味料で味を調える。 完成☆