

# 6月 給食だより

エンジェル保育園 令和4年度 川島沙彩 石川友理 澤恵美

梅雨の訪れを感じる時期になりました。晴れたり雨が降ったり、天気の違いが多いこの時期は、気温と湿度が上がり食欲も低下しやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体調を整えましょう。また、食中毒が起こりやすい季節です。厨房でも衛生面に気を付け、子ども達が元気に過ごせる給食を提供します。



## よく噛んで食べよう

毎年6月4日は虫歯予防デーです。よく噛んで食べることは虫歯予防につながる唾液の分泌を促し、体に良い効果「ひみこの歯がいーぜ」があるといわれています。骨や歯をつくるカルシウムやビタミンA・Dを多く含むしらすや干し椎茸などの食材を十分にとり、よく噛んで食べましょう。

- ひ…肥満予防
- み…味覚の発達
- こ…言葉の発音がはっきり
- の…脳の発達
- は…歯の病気を防ぐ
- が…がんの予防
- い…胃腸の働きを促進
- ぜ…全身の体力向上

## こまめな水分補給を

水分は血液になり体中に栄養を届けたり、体温調節をするのに欠かせません。のどが渇いたと感じた時は体はすでに水分不足です。こまめに適量の水分を取るよう心がけましょう。

### 1日3回の食事から

水分はご飯やおかずにも含まれており、夏野菜や果物は水分補給に最適です。

### 適温は5～15℃

冷やしすぎは身体に負担をかけ、飲みかけや放置するなどしてぬるくなった飲み物からは食中毒が起こる危険性があります。

## 水分補給におすすめの飲み物



糖分を含まず水分摂取に最適です。ミネラルが豊富なノンカフェインの麦茶がおすすめです。



糖分が高いため摂りすぎに注意。運動時などたくさん汗をかいた時は薄めたり、子ども用のイオン飲料を選びましょう。



清涼飲料水には多くの糖分が含まれているため、日常的な水分補給には適していません。



## 夏野菜を食べよう！



夏が旬の野菜にはトマト・ピーマン・きゅうりなどがあります。水分やカリウム・ビタミンが豊富に含まれていて、夏バテや熱中症予防に効果的です。今月の給食にもたくさんの夏野菜が登場します。また、ゆき組では4月28日にミニトマトとバジルを植えました。毎日水をやり、お世話を頑張っている子ども達。採れた野菜を使って、ピザを作る予定をしています。



日		体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をことのえる
1(水) 15(水) 29(水)	煮魚	メカジキ	砂糖	生姜
	じゃが芋の炒め煮	ツナ	砂糖、じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース
	果物ゼリー		果物ゼリー	
	(おやつ) 1.29日 ウインナー蒸しパン	ウインナー、牛乳	ホットケーキミックス	
ごはん	15日 ビスケット、ヨーグルト	ヨーグルト	ビスケット	
2(木) 30(木)	南瓜のクリームスープ	豚肉、牛乳	油	南瓜、人参、玉ねぎ
	ドレッシングあえ	わかめ	油、砂糖	キャベツ
パン	(おやつ) 沖縄風まぜごはん	豚挽肉、糸切昆布	米、砂糖	しいたけ、人参
3(金)	給食参観			
	給食は後日お知らせします。			
ごはん	(おやつ) パナナスコーン	牛乳	ホットケーキミックス、バター	バナナ
4(土) 18(土)	五目きしめん	油揚	きしめん	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草
	種	(おやつ) 源氏パイ、ヨーグルト	ヨーグルト	源氏パイ
6(月) 20(月)	ツナとじゃが芋の煮付	ツナ	油、砂糖、じゃが芋	人参、玉ねぎ、さやいんげん
	もずくのすまし汁	もずく		ねぎ
ごはん	(おやつ) フライピーンス	大豆	片栗粉、油、砂糖	
7(火) 21(火)	白身魚のトマトソース煮	カレイ	油	玉ねぎ、ピーマン、にんにく
	ソテー		油	チンゲン菜、コーン缶
パン	(おやつ) 菜飯ごはん		米	菜飯の素
8(水) 22(水)	中華風混ぜごはん	豚挽肉	ごま油、砂糖	生姜、人参、エリンギ、ねぎ
	かき玉スープ	卵、わかめ	片栗粉	玉ねぎ
	バナナ			バナナ
ごはん	(おやつ) 焼きうどん	豚肉、花かつお	うどん	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン
9(木) 23(木)	豚肉のみそ炒め	豚肉、赤みそ	油、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン
	トマトのあえもの	ツナ	砂糖	トマト、コーン缶
ごはん	(おやつ) もちもちチーズパン	粉チーズ、牛乳	白玉粉、油	
10(金) 24(金)	手羽先風から揚げ	鶏肉	片栗粉、油、砂糖	
	おひたし	花かつお		キャベツ、人参、ほうれん草
	パイン缶			パイン缶
ごはん	(おやつ) 10日 みかんヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん缶
ごはん	24日 いちごヨーグルト	ヨーグルト	苺ジャム、砂糖	
11(土) 25(土)	肉みそうどん	豚挽肉、赤みそ	うどん、油、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ
	種	(おやつ) カステラ		カステラ
13(月) 27(月)	ビーフのごまだれ風味		ビーフ、砂糖、いりごま	人参、きゅうり、しいたけ、みかん缶
	鶏肉の照り煮	鶏肉	油、砂糖	
ごはん	(おやつ) ココアブラウニー	牛乳	ホットケーキミックス、ココア、バター、砂糖	
14(火) 28(火)	豆腐の卵煮	豆腐、卵	砂糖	人参、えのき茸、ねぎ、ほうれん草
	きゅうりのあえもの	しらす		きゅうり
	オレンジ			オレンジ
ごはん	(おやつ) きな粉バターサンド	きな粉、牛乳	食パン、バター、砂糖	
16(木)	けんちん汁	豆腐、鶏肉、油揚	油	大根、人参、ねぎ
	南瓜煮付		砂糖	南瓜
ごはん	(おやつ) パナナスコーン	牛乳	ホットケーキミックス、バター	バナナ
17(金)	ハヤシライス	豚肉	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース
	サラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン缶
	メロン			メロン
ごはん	(おやつ) 誕生日ケーキ	卵、牛乳	ホットケーキミックス、バター、砂糖、生クリーム	りんご

★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替えたメニューを提供しています。

★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。ご了承ください。

★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。

★おやつ時には、牛乳を提供しています。



★園の給食で初めて食べる食材がないよう毎月食材を確認してください。  
今月の献立に食べた事のない食材がある場合は事前にご家庭で食べ、  
アレルギーが出ないかご確認ください。



# 離乳食6月の献立表



令和4年6月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日	中期		後期		15:00(おやつ)
1.15 29	① 白身魚、人参	② 玉ねぎ、ブロッコリー	① 白身魚、人参、ほうれん草	② 玉ねぎ、ブロッコリー、大根	1.29.蒸しパン 15.ヨーグルト
ごはん	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	
2.30	① 麩、さつまい	② 南瓜、キャベツ	① 麩、さつまい、玉ねぎ	② 南瓜、キャベツ、わかめ	ヨーグルト
パン	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ、豆乳	
3	① ツナ、人参	② ブロッコリー、じゃが芋	① ツナ、人参、大根	② ブロッコリー、じゃが芋、玉ねぎ	マンナウエハース
ごはん	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	
6.20	① ツナ、じゃが芋	② 玉ねぎ、大根	① ツナ、じゃが芋、人参	② 玉ねぎ、大根、ほうれん草	ハイハイ
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
7.21	① 白身魚、人参	② 大根、ブロッコリー	① 白身魚、人参、ほうれん草	② 大根、ブロッコリー、さつまい	鮭ごはん
パン	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
8.22	① 麩、じゃが芋	② 玉ねぎ、人参	① 麩、じゃが芋、ブロッコリー	② 玉ねぎ、人参、南瓜	素うどん
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	
9.23	① ツナ、さつまい	② トマト、大根	① ツナ、さつまい、キャベツ	② トマト、大根、ブロッコリー	チーズ
ごはん	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	
10.24	① 鶏肉、ほうれん草	② 人参、キャベツ	① 鶏肉、ほうれん草、大根	② 人参、キャベツ、じゃが芋	ヨーグルト
ごはん	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	
13.27	① 鶏肉、きゅうり	② 麩、さつまい	① 鶏肉、きゅうり、じゃが芋	② 麩、さつまい、ほうれん草	マンナウエハース
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
14.28	① 豆腐、南瓜	② しらす、人参	① 豆腐、南瓜、わかめ	② しらす、人参、ブロッコリー	食パン
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
16	① 鶏肉、大根	② 豆腐、南瓜	① 鶏肉、大根、さつまい	② 豆腐、南瓜、ほうれん草	バナナ
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
17	① 麩、きゅうり	② ブロッコリー、玉ねぎ	① 麩、きゅうり、豚肉	② 大根、ブロッコリー、玉ねぎ	りんご
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、味噌	コンソメ、ケチャップ	だし、味噌	
土曜日	①うどん 大根、ほうれん草		①うどん 大根、ほうれん草、さつまい		ハイハイ
麺	だし、醤油		だし、醤油		

★名古屋市からの指導により、おやつのは提供は1歳からになります。1歳まではミルクを提供します。  
★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供致しますので上記メニューと異なる場合があります。  
★食材発注の関係上、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。