

おひさま保育園 ☆6月 給食だより☆

曜日		水		木		金		土																																												
日	行事	1		2		3		4																																												
朝おやつ献立名 *未満児のみ	昼食献立名	豆乳 黄桃缶	金芽米 ほうれん草と ベーコンのキッシュ	コンク バナナ	減塩パン ピーフストロガノフ	牛乳 甘夏缶	金芽米 魚のマヨコーン焼き	コンク ポーロ	汁ビーフン ごぼうサラダ																																											
おやつ献立名		スキムミルク カリカリいりこ バナナケーキ	小松菜と竹輪の ごま和え トマトスープ	麦茶 わかめおにぎり チーズ	マセドアンサラダ すいか	スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト	ハワイアンサラダ ウインナーと 野菜のスープ	牛乳 メロンパン	バナナ																																											
月		火		水		木		金																																												
6		7		8	誕生会	9		10																																												
コンク パイン缶	金芽米 あじさい揚げ	牛乳 オレンジ	金芽米 タンドリーチキン	豆乳 黄桃缶	金芽米 ミートローフ	コンク バナナ	減塩パン 魚のプロバンス風	牛乳 甘夏缶	金芽米 八宝豆腐	コンク ポーロ	ミートソース スパゲッティ																																									
スキムミルク カリカリいりこ メロンパン クッキー	キャベツとトマトの しらす和え かまぼこのすまし汁	スキムミルク カリカリいりこ 人参蒸しパン	れんこんサラダ 夏野菜スープ	ぶどうジュース カタツムリ ケーキ	カリカリじゃがいもの ソテー きゅうりとトマトの ピクルス 野菜たっぷりスープ オレンジゼリー	麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	かぼちゃとツナの サラダ チキンスープ	スキムミルク カリカリいりこ フルーツサンド	トマトのサラダ ワントンスープ	牛乳 チョコパン	たまねぎとベーコン のコンソメスープ バナナ																																									
13		14		15		16		17		18																																										
コンク パイン缶	金芽米 シュンユイ	牛乳 オレンジ	金芽米 牛肉のつけ焼き	豆乳 黄桃缶	金芽米 チリコンカン	コンク バナナ	減塩パン 焼きメンチカツ	牛乳 甘夏缶	金芽米 魚のマヨコーン焼き	コンク ポーロ	汁ビーフン ごぼうサラダ																																									
スキムミルク カリカリいりこ フワフワ かぼちゃ ケーキ	ハムとほうれん草 の中華和え わかめスープ	スキムミルク カリカリいりこ ハムとコーン のマフィン	かにかまときゅうり の酢の物 お揚げと玉ねぎの 味噌汁	スキムミルク カリカリいりこ マカロニの きな粉和え	ポテトサラダ クリームコーンの かきたまスープ	麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり	ひじきと小松菜の サラダ かぼちゃスープ	スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト	ハワイアンサラダ ウインナーと 野菜のスープ	牛乳 メロンパン	バナナ																																									
20		21		22		23		24		25																																										
コンク パイン缶	金芽米 あじさい揚げ	牛乳 オレンジ	金芽米 タンドリーチキン	豆乳 黄桃缶	金芽米 ほうれん草と ベーコンのキッシュ	コンク バナナ	減塩パン 魚のプロバンス風	牛乳 甘夏缶	金芽米 八宝豆腐	コンク ポーロ	ミートソース スパゲッティ																																									
スキムミルク カリカリいりこ メロンパン クッキー	キャベツとトマトの しらす和え かまぼこのすまし汁	スキムミルク カリカリいりこ 人参蒸しパン	れんこんサラダ 夏野菜スープ	スキムミルク カリカリいりこ バナナケーキ	小松菜と竹輪の ごま和え トマトスープ	麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	かぼちゃとツナの サラダ チキンスープ	スキムミルク カリカリいりこ フルーツサンド	トマトのサラダ ワントンスープ	牛乳 チョコパン	たまねぎとベーコン のコンソメスープ バナナ																																									
27		28		29		30		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>未満児</th> <th>6月平均摂取量</th> <th>基準値</th> <th>以上児</th> <th>6月平均摂取量</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>489kcal</td> <td>460kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>583kcal</td> <td>575kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.9g</td> <td>15.0-23.0g</td> <td>たんぱく質</td> <td>25.3g</td> <td>19.0-29.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.8g</td> <td>10.0-15.0g</td> <td>脂質</td> <td>18.4g</td> <td>13.0-19.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>280mg</td> <td>220mg</td> <td>カルシウム</td> <td>317mg</td> <td>260mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当量</td> <td>1.3g</td> <td>1.8g</td> <td>塩分相当量</td> <td>1.8g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>野菜摂取量</td> <td>82g</td> <td>-</td> <td>野菜摂取量</td> <td>117g</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>			未満児	6月平均摂取量	基準値	以上児	6月平均摂取量	基準値	エネルギー	489kcal	460kcal	エネルギー	583kcal	575kcal	たんぱく質	19.9g	15.0-23.0g	たんぱく質	25.3g	19.0-29.0g	脂質	14.8g	10.0-15.0g	脂質	18.4g	13.0-19.0g	カルシウム	280mg	220mg	カルシウム	317mg	260mg	塩分相当量	1.3g	1.8g	塩分相当量	1.8g	2.0g	野菜摂取量	82g	-	野菜摂取量	117g	-
未満児	6月平均摂取量	基準値	以上児	6月平均摂取量	基準値																																															
エネルギー	489kcal	460kcal	エネルギー	583kcal	575kcal																																															
たんぱく質	19.9g	15.0-23.0g	たんぱく質	25.3g	19.0-29.0g																																															
脂質	14.8g	10.0-15.0g	脂質	18.4g	13.0-19.0g																																															
カルシウム	280mg	220mg	カルシウム	317mg	260mg																																															
塩分相当量	1.3g	1.8g	塩分相当量	1.8g	2.0g																																															
野菜摂取量	82g	-	野菜摂取量	117g	-																																															
コンク パイン缶	金芽米 シュンユイ	牛乳 オレンジ	金芽米 牛肉のつけ焼き	豆乳 黄桃缶	金芽米 チリコンカン	コンク バナナ	減塩パン 焼きメンチカツ																																													
スキムミルク カリカリいりこ フワフワ かぼちゃ ケーキ	ハムとほうれん草 の中華和え わかめスープ	スキムミルク カリカリいりこ ハムとコーン のマフィン	かにかまときゅうり の酢の物 お揚げと玉ねぎの 味噌汁	スキムミルク カリカリいりこ マカロニの きな粉和え	ポテトサラダ クリームコーンの かきたまスープ	麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり	ひじきと小松菜の サラダ かぼちゃスープ																																													

6月は食育月間！

6月は、「食育月間」毎月19日は、「食育の日」です。乳幼児期は、食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる大切な時期です。日頃の食生活を見直したり、家族で食卓を囲んで食事を楽しんだり、郷土料理を作ってみるなど普段の食事の中に、食育につながる部分がたくさんあります。食育の実践に取り組んでみましょう。

○食事のリズムがもてる

よく寝て、よく遊び、子ども自身でお腹がすいたという感覚がもてる生活のリズムをつくりましょう。

○食事を味わって食べる

食べ物のおいしさを知ると、食事はもっと楽しくなります。味覚だけでなく、見た目、においや音、歯ごたえなど五感で味わってみましょう。

○楽しく食べる

食べることが楽しいというのは、とても大切なことです。楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。

○食事づくりや準備に関わる

お箸を並べたり、野菜の皮をむいたりなど食事のお手伝いをする事で、助け合うことの大切さや、感謝される喜びを実感することができます。

～あじさい揚げ～

【材料】(1人あたりの量)

白身魚	40g
塩	0.2g
酒	1g
コーン	7g
にんじん	6g
グリーンピース	6g
卵	5g
薄力粉	10g
水	5g
油	6g

【作り方】

- ①白身魚を1口大にカットし、塩、酒をまぶし下味をつける。
- ②にんじんを1cm角に切る。
- ③卵、薄力粉、水を混ぜ合わせ、①、②、コーン、グリーンピースを加え更に混ぜる。
- ④150度の油に③をスプーンで流し入れ、揚げる。