

## 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 おやつ献立名	昼食献立名	豆乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ バナナケーキ	金芽米 ほうれん草と ベーコンのキッシュ 小松菜と竹輪の ごま和え トマトスープ	コンク バナナ 麦茶 わかめおにぎり チーズ	減塩パン ピーフストロガノフ マセドアンサラダ すいか	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト	金芽米 魚のマヨコーン焼き ハワイアンサラダ ウインナーと 野菜のスープ	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	汁ビーフン ごぼうサラダ バナナ																																											
月		火		水		木		金																																												
6		7		8	誕生会	9		10																																												
コンク パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ メロンパン クッキー	金芽米 あじさい揚げ キャベツとトマトの しらす和え かまぼこのすまし汁	牛乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ 人参蒸しパン	金芽米 タンドリーチキン れんこんサラダ 夏野菜スープ	豆乳 黄桃缶 ぶどうジュース カタツムリ ケーキ 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	金芽米 ミートローフ 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	コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	減塩パン 魚のプロバンス風 かぼちゃとツナの サラダ チキンスープ	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ フルーツサンド	金芽米 八宝豆腐 トマトのサラダ ワントンスープ	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	ミートソース スパゲッティ 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																																												
コンク パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ フワフワ かぼちゃ ケーキ	金芽米 シュンユイ ハムとほうれん草 の中華和え わかめスープ	牛乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ ハムとコーン のマフィン	金芽米 牛肉のつけ焼き かにかまときゅうり の酢の物 お揚げと玉ねぎの 味噌汁	豆乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ マカロニの きな粉和え	金芽米 チリコンカン ポテトサラダ クリームコーンの かきたまスープ	コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり	減塩パン 焼きメンチカツ ひじきと小松菜の サラダ かぼちゃスープ	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト	金芽米 魚のマヨコーン焼き ハワイアンサラダ ウインナーと 野菜のスープ	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	汁ビーフン ごぼうサラダ バナナ																																									
20		21		22		23		24																																												
コンク パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ メロンパン クッキー	金芽米 あじさい揚げ キャベツとトマトの しらす和え かまぼこのすまし汁	牛乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ 人参蒸しパン	金芽米 タンドリーチキン れんこんサラダ 夏野菜スープ	豆乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ バナナケーキ	金芽米 ほうれん草と ベーコンのキッシュ 小松菜と竹輪の ごま和え トマトスープ	コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	減塩パン 魚のプロバンス風 かぼちゃとツナの サラダ チキンスープ	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ フルーツサンド	金芽米 八宝豆腐 トマトのサラダ ワントンスープ	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	ミートソース スパゲッティ 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 スキムミルク カリカリいりこ フワフワ かぼちゃ ケーキ	金芽米 シュンユイ ハムとほうれん草 の中華和え わかめスープ	牛乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ ハムとコーン のマフィン	金芽米 牛肉のつけ焼き かにかまときゅうり の酢の物 お揚げと玉ねぎの 味噌汁	豆乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ マカロニの きな粉和え	金芽米 チリコンカン ポテトサラダ クリームコーンの かきたまスープ	コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり	減塩パン 焼きメンチカツ 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。