

# 給食だより

6月号 金沢保育園



令和2年度標語『咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで』

よく『噛む』と唾液がたくさん出て、虫歯を防いだり、消化を助けたりする働きがあるだけでなく、満足感が得られるため食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。また、しっかり『噛む』ことは、脳を刺激し、味覚や発声、あご、心の発達に影響を与えていると言われています。

歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることもつながります。あらためて、歯みがきの習慣を見直しましょう！

## 6月18日 “お台所ごはんの日” 献立

- ・十五穀米入りごはん
- ・ひじき入りほうれん草としらす納豆
- ・鮭の塩こうじ焼き ・きんぴらごぼう
- ・ブロッコリー ・オレンジ
- ・豆腐入り小松菜のみそ汁



## 災害に備えて...



園では、災害に備え、おせんべい・水・粉ミルク・お湯・果物などを常時、備蓄しています。色々な状況を想定して、設置場所は玄関前のコンテナ、園内の一時避難場所、食品保管庫、など数カ所に配置しています。

19日の避難訓練では、備蓄品のおせんべいを食べて、紙コップに入れた水を飲んで、お迎えを待ちます。

毎月行う避難訓練も真剣に取り組んでいる子どもたちですが、繰り返し様々な経験をすることで、

いざという時、慌てず行動できる

ことにつながっていきます。



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
ほっこらタイム(せんべい)	ほっこらタイム(ミルク)	ほっこらタイム(肝油)	ほっこらタイム(ゼリー)	ほっこらタイム(鉄ゼリー)	ほっこらタイム(ゼリー)
・カレーピラフ ・肉だんご ・ブロッコリー ・小松菜の卵スープ ・パイ ・ほうじ茶 ・おまんじゅう ・牛乳	・ごはん ・鮭のムニエル ・アスパラのお浸し ・トマト ・豆腐汁 ・オレンジ・ほうじ茶 ・バナナ	・ごはん ・鶏ささ身のゴマ揚げ ・セロリのきんぴら ・厚焼き卵 ・もやし汁 ・バナナ・ほうじ茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・ごはん ・白身魚のみそ焼き ・高野豆腐と人参の 含め煮きざみ ・ほうれん草おかか和え ・なめこ汁・オレンジ ・ブルーベリー ヨーグルト	・ポークカレーライス ・大豆いり ひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・ほうじ茶 ・ショア	・鮭おにぎり ・ソーセージ ・ブロッコリー ・豆腐とわかめみそ汁 ・フルーツ ・ほうじ茶 ・おせんべい ・牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
(せんべい)	(ゼリー)	(小魚)	(ゼリー)	《花まつり》& 《お楽しみランチ》 花まつりの行事を おこなった後 精進料理!?!のような ごはんを味わいます♪	(ゼリー)
・焼きそば ・ホットウインナー ・ブロッコリー ・中華スープ ・オレンジ ・ほうじ茶 ・あべかわマカロニ ・牛乳	・ごはん ・サバの小味噌煮 ・鶏ささみと オクラの醤油和え ・トマト ・青菜汁・バナナ ・クロワッサン ・スキムミルク	・しらすごはん ・肉巻き豆腐ステーキ ・シーチキンサラダ ・季節の野菜のみそ汁 ・オレンジ ・ほうじ茶 ・プレーンヨーグルト	・ごはん ・鮭のオープン焼き ・せん切りキャベツ ・スライスきゅうり ・トマト・バナナ ・季節の野菜のみそ汁 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク	・おせんべい ・牛乳	・クロワッサン ・鶏肉の唐揚げ ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・おせんべい ・牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
(せんべい)	(ミルク)	(ゼリー)	(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(ゼリー)
・五目中華 ・焼き豚スライス ・フルーツサラダ ・ほうじ茶 ・ふかしいも ・スキムミルク	・ごはん ・白身魚のムニエル ラビゴットソース ・スパゲティサラダ ・野菜スープ ・パイ ・ほうじ茶 ・ヤクルト (ショア)	・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワントンスープ ・バナナ ・ほうじ茶 ・おせんべい ・牛乳	お台所ごはんの日 ~郷土食・伝統食~ ・昆布と枝豆のおにぎり ・お茶	・チキンカレーライス ・大豆いり ひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・ほうじ茶 ・非常用おせんべい ・水(紙コップ使用)	・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・コーンスープ ・フルーツ ・ほうじ茶 ・おせんべい ・牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
(ゼリー)	(小魚)	(ゼリー)	(肝油)	【おにぎりディ】	(ゼリー)
・ふりかけごはん ・冷しゃぶサラダ ・ゆで卵スライス ・トマト ・もやし汁 ・オレンジ・ほうじ茶 ・おせんべい ・牛乳	・ごはん ・さんまの蒲焼き ・いんげんのゴマ和え ・かぼちゃの甘煮 ・えのき汁 ・バナナ・ほうじ茶 ・ブルーベリー ヨーグルト	・ごはん ・鶏肉の照り煮 ・ちくわと切り昆布いり 切り干し大根の煮物 ・ブロッコリー ・シーチキン汁・オレンジ ・Ca強化チーズ ・スキムミルク	・ごはん ・白身魚の唐揚げ ・もやしのソテー ・ブロッコリー ・人参の含め煮・バナナ ・鶏肉のすまし汁 ・豆腐ドーナツ ・牛乳	・おにぎり と飲み物の 準備をお願いします。 ・ショア	・焼きうどん ・ブロッコリー ・かまぼこ ・わかめ汁 ・フルーツ ・ほうじ茶 ・おせんべい ・牛乳
29日(月)	30日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
(せんべい)	(鉄ゼリー)				
・冷やし中華 盛り合わせ ・フルーツヨーグルト ・クロワッサン ・スキムミルク	・ごはん ・鮭の照り焼き ・豆腐サラダ ・季節の野菜のみそ汁 ・バナナ ・ほうじ茶 ・オレンジかたくり	離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立となっておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。その他、アレルギー除去食、体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。			

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。