

給食だより

6月号 金沢保育園



令和4年度標語『いただきます 人生100年 歯と共に』

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。

保育園では6月7日に、歯科検診があります。あらためて、歯みがきの習慣を見直して、健康な歯を守りましょう！

6月15日 “お台所ごはんの日” 献立

- ・十五穀米入りごはん
- ・チーズ入りオクラとしらす納豆
- ・さばのみそ煮
- ・アスパラのお浸し ・かぼちゃの甘煮
- ・鶏肉のすまし汁 ・いちご



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。

17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。ご協力よろしくお祈りします。



日(月)	日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
<p>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。</p>		ほっこらタイム(ゼリー)	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(せんべい)
		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・シーチキンサラダ ・玉ねぎのみそ汁 ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のみそ煮 ・アスパラのお浸し ・トマト ・豚汁 ・オレンジ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭おにぎり ・ソーセージ ・オムレツ ・ブロッコリー ・わかめ汁 ・フルーツ・麦茶
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
ほっこらタイム(ゼリー)	ほっこらタイム(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(肝油)	《おにぎりディ》	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・焼き豚・もやし ・ほうれん草・コーン ・メンマ 【お誕生会デザート♪】 ミニケーキ&いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバのきじ焼き ・かぼちゃの甘煮 ・ほうれん草昆布和え ・シーチキン汁 ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・トマトサラダ ・野菜汁 ・オレンジ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉巻き豆腐ステーキ ・いんげんソテー ・人参の含め煮 ・えのき汁 ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎりと飲み物の準備をお願いします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・チーズ ・わかめスープ ・フルーツ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・あべかわマカロニ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョアヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
(ゼリー)	(ゼリー)	(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(ゼリー)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・トマト ・野菜スープ ・オレンジ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の甘塩焼き ・昆布と大豆の煮物 ・厚焼き卵 ・キャベツのみそ汁 ・バナナ・麦茶 	<p>お台所ごはんの日</p> <p>～郷土食・伝統食～</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワンタンスープ ・オレンジ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・冷しゃぶサラダ ・ゆで卵スライス ・トマト ・もやし汁 ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも蒸しパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・昆布おかかおにぎり ・お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・非常用おせんべい ・水(紙コップ使用) 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
(ゼリー)	(ゼリー)	《お楽しみランチ》	(ゼリー)	(ゼリー)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・肉だんご ・ブロッコリー ・中華スープ ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの蒲焼き ・キャベツとあさりのごまサラダ ・さやえんどう汁 ・ピーチゼリー・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・スバゲティ ・ナポリタン ・コールスローサラダ ・小松菜と卵のスープ オリジナルプリンを作ろう♪ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーの煮つけ ・筑前煮 ・高野豆腐の含め煮 ・わかめ汁 ・オレンジ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん ・かまぼこ ・ブロッコリー ・コーンスープ ・フルーツ ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストロベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	日(金)	日(土)
(ゼリー)	(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(ゼリー)	<p>～お知らせ～</p> <p>そら組さんは、3日(金)に『みそ作りにチャレンジ!』をします。少量ずつですが、それぞれに作業して、自分だけのみそを作りたいと思います。おいしく出来るようがんばります!</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 盛り合わせ ・フルーツサラダ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のムニエル ラビットソース ・スパゲッティサラダ ・野菜スープ ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏ささ身のゴマ揚げ ・かぼちゃサラダ ・豆腐入り青菜汁 ・オレンジ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭のムニエル ・豆腐サラダ ・じゃがいものみそ汁 ・バナナ ・麦茶 		
<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョアヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・牛乳 		

※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。