

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。ご協力よろしくお願いします。



日(月)	日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
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。		・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げきざみ ・シーチキンサラダ ・玉ねぎのみそ汁 ・バナナ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・白身魚みそ煮ほぐし ・アスパラのお浸し ・きざみトマト ・豚汁ほぐし ・オレンジ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ベビーポーク ・カレーライス ・大豆入りひじきのきんぴらきざみ ・チーズ ・バナナ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・鮭おにぎり ・ソーセージスライス ・オムレツほぐし ・ブロッコリー ・わかめ汁 ・フルーツ・麦茶
・おせんべい・牛乳 ・みそラーメンほぐし ・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	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・サバき焼きほぐし ・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	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鶏肉照り焼きほぐし ・トマトサラダ ・野菜汁 ・オレンジ ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・肉巻き豆腐ステーキ ・いんげんソテー ・人参の含め煮ほぐし ・えのき汁 ・バナナ・麦茶	<<おにぎりディナー>> おにぎりの準備をお願いします。	・おせんべい・牛乳 ・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
・あべかわマカロニ ・牛乳	・ショアヨーグルト	・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい ・牛乳	・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)
・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・ハンバーグほぐし ・ポテトサラダ ・きざみトマト ・野菜スープ ・オレンジ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鮭の甘塩焼きほぐし ・昆布と大豆の煮物 ・厚焼き卵ほぐし ・キャベツのみそ汁 ・バナナ・麦茶	お台所ごはんの日 ~郷土食・伝統食~	・しらすごはん ・レバーの カレー揚げきざみ ・中華サラダ ・ワタンスープ ・オレンジ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・冷しゃぶサラダ ・ゆで卵スライス ・きざみトマト ・もやし汁 ・バナナ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・クロワッサン ・鶏肉の唐揚げほぐし ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・麦茶
・さつまいも蒸しパン ・牛乳	・おせんべい ・スキムミルク	・昆布おかかおにぎり ・お茶	・ヤクルト (ショアヨーグルト)	・非常用おせんべい ・水(紙コップ使用)	・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)
・おせんべい・牛乳 ・焼きそばほぐし ・肉だんごほぐし ・ブロッコリー ・中華スープ ・バナナ ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・さんま蒲焼きほぐし ・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	《お楽しみランチ》 ・スパゲティ ナポリタンほぐし ・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食べよう♪	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・カレイ煮つけほぐし ・筑前煮きざみ ・高野豆腐の含め煮 ・わかめ汁 ・オレンジ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ベビーチキン カレーライス ・大豆入りひじきの きんぴらきざみ ・チーズ ・バナナ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・焼きうどんほぐし ・かまぼこスライス ・ブロッコリー ・コーンスープ ・フルーツ ・麦茶
・ジャムサンド ・スキムミルク	・プレーンヨーグルト	・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい ・スキムミルク	・ストロベリー ヨーグルト	・おせんべい ・牛乳
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	日(金)	日(土)
・おせんべい・牛乳 ・冷やし中華ほぐし 盛り合わせ ・フルーツサラダ ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・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	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鶏ささ身の ゴマ揚げきざみ ・かぼちゃサラダ ・豆腐入り青菜汁 ・オレンジ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・鮭のムニエルほぐし ・豆腐サラダ ・じゃがいものみそ汁 ・バナナ ・麦茶	~お知らせ~ 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! 	
・おせんべい ・牛乳	・ショアヨーグルト	・おせんべい ・スキムミルク	・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。