

6月のこんだて

つばき・東つばき保育園



日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	木	ロールパンナちゃん	コーンとレタスのトマトスープ デミグラスハンバーグ マカロニサラダ	カルピス ラムネ	リンゴジュース ハーベスト
2	金	ポークカレー	スクランブルエッグ チーズ	りんごジュース 小魚	お茶 ★みたらし団子
3	土	たまごサンド	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
5	月	わかめごはん	長ねぎとしめじの中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ とうじゃこのナムル	野菜ジュース 玉子ボーロ	牛乳 ★きなこマカニ
6	火	ひじきごはん	大根と油揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツの浅漬け	ヤクルト ブリッツ	プリン 加テツウエース
7	水	ナポリタン スパゲティ	ウィンナーと玉ねぎのコンソメスープ 彩りソテー フルーツヨーグルト	カルピス クッキー	野菜ジュース ★ニラチヂミ
8	木	食パンマンと ジャムおじさん	小松菜とベーコンのクリームスープ 白身魚フライ外付け メロン	グレープジュース ラムネ	紅茶★ルヴァソ のホイップサンド
9	金	お誕生会 ケロちゃんごはん	かきたま汁 和風ミートローフ ほうれん草のごま和え	ミルクココア ビスケット	麦茶 ★あじさい寒天
10	土	バス遠足 ピザトースト	牛乳 バナナ	おやつ	
12	月	ミッフィーちゃん ごはん	しいたけと人参の味噌汁 タラの竜田揚げ 水菜のサラダ	りんごジュース ブリッツ	牛乳 ★グマスティックパイ
13	火	アスパラの ベーコンのピラフ	レタスとポテトのコンソメスープ 豚肉のカレー風味炒め ツナのコールスロー	野菜ジュース えびせん	ヨーグルト
14	水	担々麺	カニカマの揚げワンタン バナナ	ヤクルト ラムネ	グレープジュース ★フランクフルト
15	木	黒糖 ロールパン	カブとチンゲン菜のコンソメスープ チキンのトマト煮 ミニゼリー	りんごジュース 玉子ボーロ	★ラッシー★青 のりホイップコーン
16	金	ハヤシライス	のりとキャベツのだし醤油和え フルーツポンチ	牛乳 ふがし	紅茶★フレン チトースト
17	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
19	月	ふりかけ ごはん	豚汁 くだもの 豆腐ステーキ	ヤクルト クッキー	りんごジュース ★お好み焼き
20	火	桜エビごはん	焼きふと水菜のすまし汁 肉じゃが きゅうりの浅漬け	野菜ジュース おせんべい	ゼリー ミルクチップ
21	水	塩あんかけ 焼きそば	わかめスープ いちごヨーグルト ウィンナーのスパイシーソテー	カルピス ふがし	グレープジュース ★ひとくちピザ
22	木	食パンマンと バクさん	ポークビーンズスープ あじフライ 野菜スティック	ミルクココア 玉子ボーロ	お茶 ★おいなりさん
23	金	ホイコーロー 丼	ニラとなるとうのごまスープ バナナ いんげんとコーンの中華サラダ	りんごジュース 小魚	牛乳 ★じゃがバター
24	土	ツマトースト	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
26	月	ピーターパン ごはん	かぶとしいたけの味噌汁 なすの揚げびたし ピーマンと玉ねぎのそぼろ炒め	グレープジュース ラムネ	牛乳 ★バタークッキー
27	火	焼き豚 チャーハン	大根としめじの中華スープ 鮭の香味ダレ 3色ナムル	りんごジュース ブリッツ	ヨーグルト
28	水	きつねうどん	ハンペン焼き バナナ	牛乳 ふがし	グレープジュース★ ゆでとうもろこし
29	木	つくねバーガ ー	トマトと玉ねぎのコンソメスープ フライドポテト オレンジ	ヤクルト 小魚	紅茶★かぼち ゃプリン
30	金	シンデレラ ごはん	ナスと玉ねぎの味噌汁 具だくさんきんぴら 厚焼き卵 きゅうりとカニカマの甘酢和え	野菜ジュース おせんべい	牛乳★バナナ のココアアイス

平均栄養摂取量

3歳未満児 3歳以上児

エネルギー(kcal)	504	633
タンパク質(g)	18.4	23.2
脂質(g)	14.3	18.7

今月の食育メモ

みなさんは食育における「6つのコシヨク」をご存知でしょうか？今、子どもの「コシヨク」が問題視されています。

まず、「孤食」では一人で食事をする事で、子どもは食事のマナーも注意されることがなく、人から何かを言われると切れやすくなる傾向にあります。

また「個食」では、家族と一緒に食べている物のところが別のものを食べていることです。好きなものだけを食べるので好き嫌いそのままです。「個食」同じものしか食べない。<ピザならずとピザなど>栄養が偏ってしまいます。

「小食」食べる量が少ない。栄養素を摂り切れないと大切な骨や筋肉が作られないまま大人になってしまいます。

「粉食」パンや麺などの粉物が主食となってお米をあまり食べないこと。お米を食べる時のおかずよりも粉物の時の方が脂っこい味付けのおかずになりがちです。

「濃食」濃い味付けに慣れてしまい、塩分を摂りすぎてしまうこと。これからは3～8歳の子どものうちに直さないと大人になっても習慣が身に付いてしまうといわれています。子どもの心と体の成長につながる食事の時間を大切にしたいですね。

はじめとする日が続く季節となりましたが、今月はみんなが楽しみにしているじゃがいも掘りがありますね。じゃがいもを初めとする夏の野菜や果物がおいしくなる季節でもあります。

献立にも梅雨や夏を感じられるメニューや食材をたくさん取り入れたので楽しみにしててくださいね。
給食の先生より

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**茂木**です。※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。