



# 6月給食予定献立表



米崎保育園

以上児	1		2		3		4	
副食	 <今月の平均給食栄養量> ○ エネルギー 393kcal ○ たんぱく質 18.6g ○ 脂質 18.1g		・ツナとチーズの玉子焼き ・マカロニサラダ ・つくね汁 ・キウイフルーツ		・炒り豆腐 ・南瓜サラダ ・にらたま汁 ・ミニトマト		・マーボー茄子 ・若布サラダ ・じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・オレンジ	
おやつ	・五平餅 ・牛乳		・カルピスゼリー ・せんべい		・ジャムサンド ・牛乳		/	
	6		7		8		9	
副食	・巣ごもり玉子 ・茄子炒め ・もやしの味噌汁 ・オレンジ		・さばの味噌煮 ・大豆サラダ ・すいとん汁 ・バナナ		・チキンナゲット ・シーフードサラダ ・コーンポタージュ ・ミニトマト		・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ	
おやつ	・ごまポッキー ・みかんジュース		・フライドポテト ・牛乳		・フルーツゼリー ・せんべい		・小倉白玉 ・牛乳	
	13		14		15		16	
副食	・エビと豆腐のケチャップ炒め ・チーズサラダ ・春雨スープ ・バナナ		・筑前煮 ・小松菜のピーナッツ和え ・しめじの味噌汁 ・オレンジ		・赤魚の塩焼き ・にらと挽肉の玉子とじ ・凍豆腐の味噌汁 ・グレープフルーツ		・厚焼き玉子 ・ごま酢キャベツ・煮豆 ・肉団子入り中華スープ ・ミニトマト	
おやつ	・南瓜のスコーン ・牛乳		・スイートポテト ・牛乳		・焼きそばパン ・牛乳		・もちもちドーナツ ・牛乳	
	20		21 誕生日会		22		23	
副食	・かつおの煮付 ・油揚げとほうれん草の煮浸し ・なめこ汁 ・オレンジ		・ビビンバ ・切干サラダ ・若布スープ ・さくらんぼ		・かに玉 ・千草和え ・ささみスープ ・グレープフルーツ		・いが蒸し ・若布の煮物 ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・バナナ	
おやつ	・マドレーヌ ・牛乳		・バナナロールケーキ ・牛乳		・豆乳プリン ・ビスケット		・フレンチトースト ・牛乳	
	27		28		29		30	
副食	・肉じゃが ・いんげんのごま和え ・白菜と人参の味噌汁 ・オレンジ		・豆腐ハンバーグ ・アスパラのサラダ ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ		・ぶりの照り焼き ・カミカミサラダ ・凍豆腐の清汁 ・バナナ		・豆腐の和風ボール ・七福ナムル ・玉葱と若布の味噌汁 ・ミニトマト	
おやつ	・米粉のバナナアップルケーキ ・牛乳		・ヨーグルトゼリー ・せんべい		・ココアドーナツ ・牛乳		・豆銀糖 ・牛乳	



18 保育参観日

25 保育参観日

**おしらせ**

園のホームページに、毎月の給食メニューのおすすめレシピを掲載しますので、ご覧になってください。

**よく噛む習慣をつけましょう！**

よく噛むことは、食べものを飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、じょうぶな歯をつくることにつながります。「ひと口30回を目安に」と言われていますが、調理の際はしっかりと噛むことができるよう食材は少しだけ大きめに切り、食事のときは口の中のを水分で流し込まないなど注意することで、よく噛む習慣が身につきます。

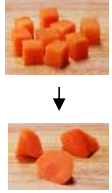
## 調理方法によってかわる

### かみごたえ

食品のかみごたえは、同じ食材でも切り方や加熱時間によって変わります。

#### 「切り方」

細かく切るほどかみごたえが小さくなります。なるべく大きめに切りましょう。



#### 「加熱時間」

野菜は、加熱時間が長いほどやわらかくなります。かみごたえを意識した加熱時間で調理してみましょう。



## じょうぶな歯をつくる食べもの

じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムやビタミンA・ビタミンDなどの骨や歯をつくる栄養素を十分に摂ることが大切です。



カルシウム	ビタミンA ビタミンD
 牛乳 のり さば にんじん	 小魚 小松菜 かぼちゃ 豚肉