6月 給食予定献立表

米崎保育園

未満児						
			1	2	3	4
午前おやつ/主食			豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	＜今月の平均給与栄養量＞ ○ エネルギー 493kcal ○ たんぱく質 19.9g ○ 脂質 17.6g		・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	・はんぺんのチーズ焼き ・もやしの炒め物 ・若布スープ ・バナナ
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	10	11
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごまごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ
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	・松風焼き ・切干大根の和風サラダ ・五目味噌汁 ・グレープフルーツ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・ごまポッキー ・りんごジュース	・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	・ホットドッグ ・牛乳	
	13	14	15	16	17	18
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ひじきごはん	ヨーグルト/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
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	・春巻 ・もやしのナムル ・はんぺんのすまし汁 ・さくらんぼ	・鶏ごま煮 ・ダイコーンサラダ ・小松菜の味噌汁 ・オレンジ
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	・あじさいヨーグルト ・せんべい	
	20	21 お誕生会	22	23	24	25
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	ヤクルト・せんべい	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
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	・豚肉の柳川もどき ・ブロッコリーのお浸し ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト	・豆腐のドライカレー風 ・ごまもやし ・かき玉汁 ・オレンジ
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	・ぎょうざピザ ・牛乳	
	27	28	29	30		
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	りんごジュース・ビスケット/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん		
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	・米粉のパイナップルケーキ ・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		

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。

食感を楽しむ工夫で噛む力をつけましょう。

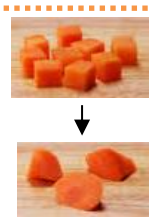
上手に食べるためには、食べものを噛みつぶす力だけでなく、食べものに合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができるようになります。「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫してみましょう。食事中は、「噛むとどんな音がする？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

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

牛乳　のり　小魚　小松菜

ビタミンA ビタミンD

さば　にんじん　かぼちゃ　豚肉