



6月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 28 年 6月 1日

| 日 | 曜 | 3歳未満児 10時のおやつ | 給食献立名 | 3時のおやつ |
|----|---|------------------|---|---------------------------------------|
| 1 | 水 | 牛乳 動物ビスケット | 豚肉の甘辛煮・豆腐のチャンプルー・トマト | 牛乳 野菜のキッシュ風 |
| 2 | 木 | 牛乳 ミレーフライ | さわらの塩焼き・新ごぼうのきんぴら・キャベツの磯和え・かきたま汁 | 牛乳 とんがりコーン |
| 3 | 金 | 牛乳 乳ポーロ | カレーシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵 | 牛乳 バタークッキー |
| 4 | 土 | 牛乳 ビスケット | きつねうどん・バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 6 | 月 | 牛乳 リッツ | 八宝菜・焼きししゃも・粉ふき芋・オレンジ | 牛乳 ごまクッキー |
| 7 | 火 | 牛乳 バナナ | コロケ・ごまサラダ・焼きのり・わかめスープ | 牛乳 ベジタベル |
| 8 | 水 | 牛乳 シガーフライ | 香味煮・青菜のおかか和え・ウインナー | 牛乳 豆腐ドーナツ |
| 9 | 木 | 牛乳 コーンフレーク | 豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティサラダ・小魚三杯酢 | 牛乳 くずもち |
| 10 | 金 | 牛乳 ハードビスケット | 梅ちりごはん・鶏肉の天ぷら・野菜とコーンの和え物・トマト・みそ汁・メロン | 牛乳 ココナッツサブレ |
| 11 | 土 | 牛乳 ビスケット | 五目ひやむぎ・バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 13 | 月 | 牛乳 アンパンマンビスケット | 高野豆腐のオランダ煮・切り干し大根とちりめんの和え物・もずく入りみそ汁 | 牛乳 ホットケーキ |
| 14 | 火 | 牛乳 ヨーグルト | 鶏肉のゆかり焼き・ひじきの五目煮・小松菜納豆 | 牛乳 小魚・さやえんどう |
| 15 | 水 | 牛乳 動物ビスケット | 豚肉の甘辛煮・豆腐のチャンプルー・トマト・オレンジ | 牛乳 野菜のキッシュ風 |
| 16 | 木 | 牛乳 ミレーフライ | 鮭の塩焼き・新ごぼうのきんぴら・キャベツの磯和え・かきたま汁 | 牛乳 チーズ入り蒸しパン |
| 17 | 金 | 牛乳 ジャムサンド | (ひ・す)ドライカレー・マカロニサラダ・オレンジ (た・も・ぼ・さ)パン・ジュース・バナナ・ソーセージ | 牛乳 バタークッキー |
| 18 | 土 | 牛乳 ビスケット | きつねうどん・バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 20 | 月 | 牛乳 リッツ | 八宝菜・焼きししゃも・粉ふき芋 | 牛乳 ごまクッキー |
| 21 | 火 | 牛乳 バナナ | 香味煮・青菜のおかか和え・ウインナー | 牛乳 とんがりコーン |
| 22 | 水 | 牛乳 シガーフライ | 豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティサラダ・トマト・わかめスープ | 牛乳 くずもち |
| 23 | 木 | 牛乳 コーンフレーク | さわらのカレー醤油焼き・五目和え・すまし汁 | 牛乳 焼きそば |
| 24 | 金 | 牛乳 ハードビスケット | ビビンバ丼・フレンチサラダ・パン缶 | 牛乳 ココナッツサブレ |
| 25 | 土 | 牛乳 ビスケット | 五目ひやむぎ・バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 27 | 月 | 牛乳 ビスコ | 高野豆腐の卵とじ煮・切り干し大根とちりめんの和え物・小松菜納豆 | 牛乳 ウインナーサンド |
| 28 | 火 | 牛乳 ヨーグルト | 鶏肉のゆかり焼き・ひじきの五目煮・小魚三杯酢 | 牛乳 昆布・さやえんどう |
| 29 | 水 | 牛乳 アンパンマンビスケット | 豚汁・青菜のお浸し・ウインナー・焼きのり | 牛乳 豆腐ドーナツ |
| 30 | 木 | 牛乳 ミレーフライ | 鮭のムニエル・ごぼうサラダ・すまし汁・オレンジ | 牛乳 3未一小魚の甘辛・ベジタベル 3上一小魚アーモンド・ベジタベル |



すずらん・ひまわり・さくら組は、10日(金)までに、お米を2合(300g) 持って来て下さい。袋には必ず、クラス名と名前を記入してください。
ごはん忘れの方は、お米を60g 持って来て下さい。

6月は食育月間です

毎月19日は「食育の日」

「食育月間」は、豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また、食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。



毎日の食事、ひとりで食べることはありません



核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、こころもからだも元気にしてくれます。食を共にすること、「共食(きゅうしょく)」には「一緒に食べる」ことだけでなく、「何をつくろうか?」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。「だれかと一緒」のときが、ひとりより楽しい!! できることから始めましょう。

家族や仲間と一緒にできること、やってみたいことにチェックしてみましょう。

- どの食事にするかを考える
- 材料をそろえる(買い物、収穫など)
- 料理を作る(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- 配膳、食卓の準備、声かけをする
- 食べる
- 後片づけをする(食器を片づける、洗う、廃棄、保存)
- 感想を話したり、聞いたりする。(次の食事のために、おいしかったか など)

