

6月献立予定表

ありんこ親子保育園

日	曜	10時のおやつ 未満児	昼 食	3時おやつ	上段:未満児・下段:以上児			
					エネルギー	たんぱく	脂質	食塩
2	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚のきのこあんかけ 春雨サラダ・果物	豆乳 きな粉マカロニ	476 558	20.0 24.5	9.5 11.8	0.8 1.1
3	火	麦茶 クッキー	スパゲティ・スープ かぼちゃの煮物 果物	豆乳 水ようかん	490 590	16.5 19.9	18.2 21.9	1.2 1.5
4	水	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豚肉のすきやき風 マカロニサラダ・果物	豆乳 鮭と胡麻のおにぎり	497 599	19.3 23.3	14.8 17.8	1.0 1.2
5	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 ミートボール ほうれん草の胡麻和え・果物	豆乳 じゃこ焼き	476 558	19.9 24.4	14.3 17.7	1.8 2.3
6	金	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 切り干し大根の煮物・果物	豆乳 人参ゼリー	495 581	20.3 24.9	12.8 15.9	1.5 1.9
9	月	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 魚の治部煮 野菜の和え物・果物	豆乳 大学芋	497 584	18.7 22.9	10.4 12.9	1.4 1.8
10	火	麦茶 せんべい	野菜うどん かぼちゃの胡麻和え 果物	豆乳 果物ゼリー	368 443	17 20.5	15 18.1	1.9 2.3
11	水	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 麻婆豆腐 ひじきのサラダ・果物	豆乳 野菜スープ	475 556	20.0 24.5	13.8 17.1	1.6 2.1
12	木	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 野菜のツナ和え・果物	豆乳 ビーフン	488 573	21 25.7	14.3 17.7	0.8 1.1
13	金	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 ポークビーンズ 青菜の和え物・果物	豆乳 炊き込みご飯	548 660	21.2 25.6	16.5 19.9	1.9 1.6
16	月	麦茶 クッキー	ハヤシライス・スープ キャベツのサラダ 果物	りんごジュース バナナ	453 546	13.6 16.4	9.7 11.7	1.7 2
17	火	麦茶 Caスナック	焼きそば スープ 納豆バーグ・果物	豆乳 蒸しパン	461 554	16.9 20.2	13.7 21.9	1.1 1.3
18	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚のムニエル 白菜のマヨサラダ・果物	豆乳 納豆お好み焼き	470 566	20.2 24.3	13.9 16.8	1.6 1.9
19	木	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 つくねの照り焼き 細切り昆布の煮物・マシュマロサンド	豆乳 おにぎり(非常食使用)	488 585	14.4 17.4	11.3 13.6	0.8 1.1
20	金	麦茶 Caスナック	ハンバーグ 春雨サラダ 果物	豆乳 焼うどん	526 634	24.3 29.3	18.7 22.5	2.3 2.8
23	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚のマヨネーズ焼き キャベツの胡麻和え・果物	豆乳 リンゴコンポート	482 577	19.4 23.7	13.4 16.6	1.0 1.3
24	火	麦茶 クッキー	ビビンバ風ごはん・スープ じゃが芋の煮物 果物	豆乳 りんご寒天ゼリー	416 501	17.3 22.1	11.1 13.4	0.4 0.7
25	水	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豆腐ミートローフ ブロッコリー胡麻マヨサラダ・果物	豆乳 じゃがいももち	487 571	18.9 23.1	15.6 19.4	1.1 1.4
26	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豚肉と大根の炒め煮 ジャーマンポテト・果物	豆乳 マカロニスープ	464 560	20.7 24.9	12.3 14.8	1.2 1.5
27	金	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 ささみのカレースティック かぶとツナの含め煮・果物	豆乳 バナナケーキ	479 577	21.9 26.4	13 15.7	0.7 0.9
30	金	麦茶 クッキー	リクエスト給食	りんごジュース お楽しみケーキ	511 622	12.8 15.4	15.9 19.2	2.0 2.4
月平均値 未満児					484	19.1	13.8	1.3
以上児					573	23.3	17.0	1.6
月基準値 未満児					480	18.0	12.0	1.3
以上児					560	22.0	15.0	1.6

給食だより

今年もアジサイの咲く、梅雨の季節がやってきました。この季節は気温の変化が著しく、雨が続いたと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなったりします。季節の変わり目は気温差が日々変化するので、いつも元気な子どもたちも、活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりします。のどが渇いた時だけでなく、水や麦茶などで、こまめな水分補給をすることと、主食・主菜副菜そして、汁物を組み合わせたバランスの良い食事で体力を維持していきましょう。

6月19日は避難訓練があり、その日に給食のデザートとおやつに非常食を提供します。お子さんに感想を聞いてみてください

親子で楽しく歯磨きをしよう

6月4日から10日は『歯と口の健康習慣』といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。口の中の虫歯菌が糖類を餌にして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早い言われます。大人と一緒に歯磨きをして、やり方を見せてあげましょう。「前歯の裏側クルクル磨いてみようか」「イーツとしてゴシゴシ磨いてみよう」など具体的に磨く場所を示したり、擬音語を使って、分かりやすく伝えてみましょう。最後に大人が膝の上で仕上げ磨きをしてあげると、親子のスキンシップにもなり、子どもたちにも嬉しい時間になります。上手にできた日は、カレンダーに好きなシールを貼っても楽しいですよ。

親子で楽しみながら歯磨きの習慣を身につけましょう。

