

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	15 金	麦ごはん 鳴門煮 切干しだいこんのみそ汁	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 牛肉 いか 厚揚げ 野菜昆布 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 寒天 きな粉 豆乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 上新粉 黒砂糖	キウイフルーツ こんにやく にんじん さやいんげん しょうが 切干だいこん なす 青ねぎ
2	土	炸醬麵(ジャージャーメン) 飲むヨーグルト	牛乳 カステラ	牛乳 バナナ	牛乳 豚ひき肉 赤色辛みそ 飲むヨーグルト	中華めん 植物油 ごま油 砂糖(三温糖) 片栗粉 カステラ	バナナ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが 乾しいたけ オレンジ
4	18 月	麦ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め かにスープ	スキムミルク びわ クラッカー	牛乳 メロン	牛乳 豚肉 木綿豆腐 米みそ かに(缶) 鶏肉 鶏卵 かつお・昆布だし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 片栗粉 クラッカー	メロン たまねぎ にんじん ビーマン こまつな 乾しいたけ びわ
5	19 火	パン 野菜スープ(未満児) スペイン風オムレツ サラダ 豆のサラダ	スキムミルク オートミール マフィン	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 鳥がらだし 鶏卵 ベーコン だいず 脱脂粉乳	ミルクパン じゃがいも 植物油 片栗粉 オートミール 小麦粉 砂糖(三温糖) マーガリン	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん ビーマン トマト ケチャップ サラダ なきゅうり りんご 干しぶどう
6	20 水	麦ごはん あじさい揚げ ゆでいんげん じゃがいものみそ汁	スキムミルク 新☆ポパイ ゼリー	牛乳 オレンジ	牛乳 白身魚(角切り) 鶏卵 厚揚げ 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 豆乳 寒天	精白米 麦 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 砂糖(三温糖)	オレンジ コーン、ホール にんじん グリンピース さやいんげん たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう
7	21 木	キャロットごはん つみ入れ汁 うの花のいり煮	スキムミルク カレーサンド	牛乳 甘夏柑	牛乳 しらす干し 白身魚(すり身) 鶏卵 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 鶏ひき肉 おから 油揚げ かつおだし 豚ひき肉	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) サンドイッチ用パン カレールウ パン粉	甘夏柑 にんじん しそ しょうが だいこん たまねぎ 青ねぎ きぬさや 乾しいたけ トマト ケチャップ
8	22 金	麦ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	豆乳 石垣いも	牛乳 バナナ	牛乳 牛肉 鶏卵 鳥がらだし 豆乳	精白米 麦 砂糖(三温糖) 片栗粉 さつまいも 甘納豆(あずき) 小麦粉 ホットケーキミックス 黒砂糖 マーガリン	バナナ こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが トマト たまねぎ 青ねぎ
16	30 土	五目うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 かりんとう	牛乳 バナナ	牛乳 鶏卵 鶏肉 かまぼこ かつお・昆布だし 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん 砂糖(三温糖) かりんとう	バナナ 乾しいたけ しいたけ ほうれんそう にんじん キウイフルーツ
11	25 月	麦ごはん 酢豚 すまし汁(かまぼこ)	スキムミルク ひじきの クッキー	牛乳 バナナ	牛乳 豚肉 かまぼこ 塩わかめ かつお・昆布だし 脱脂粉乳 鶏卵 ひじき	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) いらごま 小麦粉 黒砂糖 ごま油	バナナ しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマト ケチャップ えのきたけ
12	火	パン 白身魚の焼カレー風 野菜スープ	豆乳 フレンチドッグ	牛乳 メロン	牛乳 白身魚 チーズ 鳥がらだし 豆乳 フランクフルトソーセージ 鶏卵 脱脂粉乳	黒糖パン 小麦粉 植物油 カレールウ じゃがいも 砂糖(三温糖) 揚げ油	メロン たまねぎ にんじん ビーマン トマト ケチャップ キャベツ セロリ パセリ
13	27 水	麦ごはん すまし汁(未満児) 新☆豆乳ハンバーグ にんじんのグラッセ グリーンアスパラといかのサラダ	スキムミルク スキムチョコ レートバー	牛乳 せんべい	牛乳 木綿豆腐 かつお・昆布だし 牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳 いか 脱脂粉乳 鶏卵	せんべい 精白米 麦 植物油 米粉 バター マヨネーズ ごま油 すりごま 小麦粉 砂糖(三温糖) マーガリン ココナッツパウダー	えのきたけ 青ねぎ たまねぎ トマト ケチャップ にんじん グリーンアスパラガス 黄ピーマン 干しぶどう
28	木	麦ごはん 麻婆豆腐 白菜と春雨のスープ	スキムミルク きな粉寄せ	牛乳 ウエハース	牛乳 豚挽肉 木綿豆腐 豚肉 鳥がらだし きな豆乳 脱脂粉乳	ウエハース 精白米 麦 ごま油 砂糖(三温糖) 黒砂糖 片栗粉 植物油	人参 青ねぎ にんにく しょうが 白菜
14 (木)	29 (金)	麦ごはん(29日:パン) コンソメスープ(未満児) かぼちゃとえびのグラタン わかめのごま酢和え	カルピスミルク ポップコーン バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 木綿豆腐 鳥がらだし えび 鶏肉 脱脂粉乳 コソメ粉チーズ カットわかめ 乳酸菌飲料	ウエハース 精白米 麦 マーガリン 小麦粉 パン粉 すりごま 砂糖(三温糖) ごま油 とうもろこし	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ えのきたけ きゅうり パナ
♪誕生会♪		カレーライス 鶏のから揚げ レタス マセドアンサラダ フライドポテト セタゼリー	ジュース かぼちゃの もちりケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 牛肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 ロースハム 鶏肉 豆乳	精白米 麦 マーガリン 上新粉 砂糖(三温糖) マヨネーズ	じゃがいも たまねぎ 人参 りんご グリンピース しょうが コーン缶 きゅうり かぼちゃ
26	火						

「共食(きょうしょく)」と「こしょく」

- 「孤食」・・・一人で食べる
- 「個食」・・・複数で食卓を囲んでいても、食べているものがそれぞれ違う
- 「固食」・・・同じものばかり食べる
- 「小食」・・・食欲があまりなく食べる量が少ない
- 「子食」・・・子どもだけで食べる
- 「粉食」・・・パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる
- 「濃食」・・・味の濃いものばかり食べる

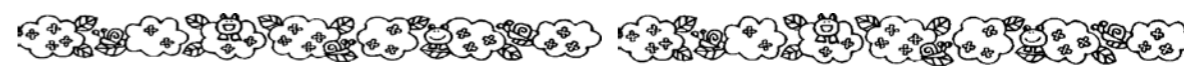
家族や仲間と食卓を囲んで一緒に食事をとること(共食)は、コミュニケーションを深め、食の楽しさを実感するだけでなく、いろいろな種類のものを食べることや、食欲が出ていつもよりしっかり食べることにつながり、心と体を元気にしてくれます。また、食事のマナーや挨拶など、食の基本を身につける機会にもなります。家族がそろいやすい時間帯は食卓を囲み、「どんな味がする?おいしいね。」「今度はどんな料理を作ろうか?」など食事について考える機会にしてみましょう。

家族や仲間と一緒にできること、やってみたいことをチェックしてみましょう!

- どんな食事にしようか考える
- 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
- 後片付けをする(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)



6月は食育月間です。毎月19日は食育の日です。
食育月間には、各地で食育をテーマとした様々な取り組みやイベントが実施されています。ぜひ、イベントにもでかけてみましょう。
食育の日には、日頃の食生活を見直したり、家族で食卓を囲んで食事を楽しんだり、郷土料理に挑戦するなど、食育の実践に取り組んでみませんか?



保育参観は、6月9日が4、5歳児、6月23日が0~3歳児です。保護者の皆様にも、少しでも給食の試食をご用意しております♪

9日:豚肉のカレーマリネ・鶏ささ身のすまし汁
23日:ひじき団子のスープ・中華和え

