



令和3年
6月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
1	火	梅じゃこご飯・鶏肉じゃが・お浸し・バナナ・豆腐のみそ汁	・ヨーグルト	・ボーロ ・牛乳	・ドーナツ
2	水	パン・魚フライりんごソース・レタスのサラダ・オレンジ・イタリアンスープ	◎ベイクドポテト ・牛乳	・せんべい ・ミルク	・カントリーマーム
3	木	かやくご飯・にんじんシリシリ・青菜のしらす和え・黄桃・けんちんみそ汁	・サッポロポテト ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・クリームパン
4	金	麦ご飯・野菜入り納豆・ひじき入りハンバーグ・シーザーサラダ・オレンジ・切り干し大根のみそ汁	◎あじさいゼリー	・白せんべい ・ミルク	・スナックパン
5	土	パン・ころうどん・野菜のかき揚げ・オレンジ・キャベツとコーンのサラダ	・バウムクーヘン	・ビスケット	
7	月	鮭ごまご飯・ポパイサラダ・バナナ・五目みそ汁	◎豆腐ドーナツ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
8	火	パン・カレーコロケ・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・オニオンスープ	・さやえんどうスナック ・いちごミルク	・ボーロ ・牛乳	・ミニドーナツ
9	水	麦ご飯・鶏肉の甘酢あん・大豆とひじきの煮物・オレンジ・茄子のみそ汁	◎オレンジゼリー ヨーグルトソースかけ	・ビスケット ・ミルク	・チョコチップクッキー
10	木	パン・スパゲティーのそぼろあんかけ・野菜たっぷりサラダ・黄桃・青菜のミルクスープ	・チーズあられ ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳	・スティッククリームパン
11	金	えび天ご飯・和風サラダ・バナナ・焼き麩のすまし汁	◎ツナマヨトースト ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・ポテトチップス
12	土	しらすわかめご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・シューマイ・オレンジ・コーンわかめスープ	・サンドクラッカー	・せんべい	
14	月	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・オレンジ・えのきのみそ汁	◎じゃが芋餅 ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
15	火	パン・魚のコーンマヨ焼き・グリーンサラダ・バナナ・ミネストローネ	・コーンフレーク ・牛乳	・ボーロ ・ミルク	・クッキー
16	水	菜めし・豆腐ナゲット・マカロニサラダ・黄桃・キャベツのみそ汁	◎コロコロゼリー	・ウエハース ・牛乳	・チョコチップパン
17	木	さわやか鮭ご飯・ちくわのかき揚げ・千キャベツ・オレンジ・青菜のすまし汁	◎フルーチェ	・せんべい ・ミルク	・サッポロポテト
18	金	パン・焼きそば・ギョーザ・バナナ・卵スープ	・いちごヨーグルト	・ビスコ ・牛乳	・ブチシュー
19	土	焼き豚チャーハン・野菜サラダ・オレンジ・わかめスープ	・ベジタべる	・ビスケット	
21	月	ロコモコ丼・フライドポテト・パイナップル・ABCスープ	◎かたつむりケーキ ・ミルク	・クラッカー ・牛乳	・せんべい
22	火	パン・卵入り冷や麦・オレンジ・ポテトサラダ	◎フルーツポンチ	・せんべい ・牛乳	・サンドクッキー
23	水	エビピラフ・ミラノ風ささみフライ・千キャベツ・黄桃・野菜スープ	・ごまビス ・牛乳	・白せんべい ・ミルク	・あんぱん
24	木	麦ご飯・マーボー豆腐・春雨サラダ・オレンジ・麩と青菜のスープ	◎ヨーグルト和え	・ボーロ ・ミルク	・ごまビス
25	金	ふりかけご飯・ゆで豚と野菜のサラダ・チキンナゲット・バナナ・豆腐のすまし汁	・ポテトチップス ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳	・バウムクーヘン
26	土	パン・スパゲティーナポリタン・ツナサラダ・オレンジ・ポパイスープ	・ミニドーナツ	・せんべい	
28	月	枝豆と塩昆布のご飯・鮭とポテトのカレーマリネ・バナナ・玉ねぎのみそ汁	◎スコーン ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
29	火	麦ご飯・夏野菜のひき肉あんかけ・ごま和え・黄桃・えのきのすまし汁	・えびせん ・ミルク	・ボーロ ・牛乳	・チョコパン
30	水	パン・豆腐のキッシュ・ブロッコリーサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	◎クリームサンデー ・クラッカー	・白せんべい ・ミルク	・えびせん



6月4日 虫歯予防デーです。

給食では、歯が強くなるようカルシウムを含んだ食材（納豆、小松菜、ひじき、切り干し大根）を使用しました。よく噛んで食べましょう♪

よくかんで食べよう

歯の病気の予防

よくかまないで、あごの筋肉や発達に影響を与え、歯並びが悪くなります。よくかむことによって分泌される唾液には歯を固く丈夫にする働きもあります。

肥満予防

かむという刺激は、脳の満腹中枢を刺激して、食べる量を調節できます。

よくかむと
いいこと
いっぱい

脳の活性化

よくかむことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化します。

消化を助ける

よくかむと、消化酵素を含む唾液の分泌が促進され、胃腸の消化機能を助けます。

卵としらすのごはん 6月14日

【材料】 大人2人 子ども2人分くらい

・米	2合
・塩	3g
・卵	2個
・砂糖	2g
・塩	0.5g
・油	適宜
・しらす干し	25g

- ①お米を洗って30分以上浸し、塩を入れて炊飯する。
- ②しらすは、フライパンでから炒りする。
- ③卵を溶き、砂糖と塩を加え炒り卵を作る。
- ④炊き上がったご飯にしらすと炒り卵を混ぜてできあがり。



しらすは、骨や歯を強くしてくれるカルシウムが豊富です。美肌効果もありますよ。