



6月 給食だより

いおうほいくえん

食育目標 「おいしく食べる子」「楽しく食べる子」

6月の目標 歯を大切にしよう

あつという間に春が去り、梅雨の季節に。いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり食欲が無くなったりと体調を崩しやすい時期です。子どもたちの体調管理に気をつけながら、今月も楽しい給食にしていきたいと思ひます。



～むし歯にならないように強い歯をつくろう！！～

6月4日は、むし歯予防デーです。強い歯をつくるには、

- ①よく噛む…顎が強くなり唾液がたくさん出て口の中が綺麗になります。
- ②外で遊ぶ…骨の発達に必要なのは、「栄養」「日光」「運動」の3つです。
- ③好き嫌いをなくす…カルシウムを含む牛乳や小魚は積極的に摂りましょう。



～おやつを紹介～ 「たこ焼き風ポテト」



(材料) 8～10個分
じゃがいも 約3個
片栗粉 25g
<ソース>
お好みソース 適量
青のり 適量

(作り方)
①じゃが芋を適当な大きさに切り茹でて滑らかになるまで潰す。
②片栗粉を入れよくこねる。
③一口サイズに丸める。
④油を熱し、きつね色になるまで揚げる。
⑤お皿に盛り付け、ソースと青のりをかけたら出来上がり!!

◎こねたり、丸めたり、親子で作ってみてはいかがですか？

～お知らせ～

☆6月5日(水) **クッキング**
ひまわり・ばら組さんが先月予定していましたパン作りに挑戦します！
三角巾・エプロンの準備をお願いします。

☆6月25日(火) **クッキング**
たんぼぼ・すみれ組さんが「フルーチェ」作りに挑戦します！
三角巾・エプロンの準備は必要ありません。

☆6月28日(金) **わくわくチャレンジ**
ひまわり組さんがカレー作りをします。
三角巾・エプロンの準備をお願いします。



6月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	土	和風ツナパスタ・ロールパン・黄桃缶 	カルシウムウエハース	おにぎりせんべい
3	月	焼きししゃも・野菜炒め・じゃが芋の味噌汁・パイン缶	ハーベスト	★ピザまん
4	火	ポークカレー・ブロッコリーのおかか和え・トマト・りんご	バナナ	★プリンアラモード
5	水	鮭のバター焼き・肉味噌納豆・白菜のお吸い物・キウイ	鉄ウエハース	★からすのパン屋さん
6	木	鶏つくね・南瓜サラダ・かきたまスープ・みかん缶	カルシウムせんべい	★ココアおふラスク
7	金	赤魚の竜田揚げ・もやしのナムル・ほうれん草の味噌汁・バナナ	クラッカー	★ピーチゼリー
8	土	もやしラーメン・チャーハン・パイン缶 	棒チーズ	こつぶっこ
10	月	みそ焼肉・アスパラのサラダ・わかめのお吸い物・りんご	ミレービスケット	★マーラカオ
11	火	具だくさん厚焼き卵・カリカリ納豆・レタススープ・キウイ	ヨーグルト	★ポテトもち
12	水	トンテキ・ポテトサラダ・豆腐の味噌汁・みかん缶	魚せんべい	★米粉のお野菜パンケーキ
13	木	焼き魚・きゅうりの昆布和え・春雨のお吸い物・パイン缶	いりこ	★小松菜とじゃこのおにぎり
14	金	カエルさんライス・唐揚げ・マセドアンサラダ・コンソメスープ・バナナ 	カルシウムウエハース	ゼリー・せんべい
15	土	保育参観 		
17	月	白身魚のもみじ焼き・ほうれん草の白和え・玉ねぎの味噌汁・黄桃缶	バナナ	★チーズサブレ
18	火	麻婆豆腐・蒸し焼売・ブロッコリーのドレッシングかけ・りんご	鉄ウエハース	プチボルガ
19	水	竹輪の磯マヨ焼き・梅納豆・卵豆腐のお吸い物・キウイ	カルシウムせんべい	★マカロニあべかわ
20	木	鶏肉の照り焼き・バンサンスー・中華スープ・バナナ	クラッカー	★ぶどうゼリー
21	金	鮭のムニエル・ひじきの炒め煮・南瓜の味噌汁・パイン缶	棒チーズ	★クッキー
22	土	ちゃんぽん・みかんヨーグルト	ミレービスケット	さやえんどう
24	月	すき焼き風・マカロニサラダ・なめこ汁・黄桃缶	魚せんべい	★イタリアン蒸しパン
25	火	はんぺんコロケ・梅とわかめの酢の物・卵スープ・りんご	いりこ	★フルーチェ
26	水	チキテキ・のり納豆・厚揚げの味噌汁・みかん缶	ヨーグルト	★あんバターサンド
27	木	白身魚のマヨネーズ焼き・チョコギサラダ・のっぺい汁・キウイ	カルシウムウエハース	★米粉のドーナツ
28	金	カレーライス・ブロッコリーの和え物・トマト・バナナ 	ハーベスト	★アジサイゼリー
29	土	肉うどん・わかめご飯・パイン缶	クラッカー	アンパンマン揚げせん

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。
誕生会です。
新メニューです。
クッキングです。
★は手作りおやつです。