

6がつこんだて



平成 28 年 6 月 1 日 織笠保育園

よくかんでたべよう

虫歯予防デー

6月4日は、虫歯予防デーです。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果がいっぱいあります。

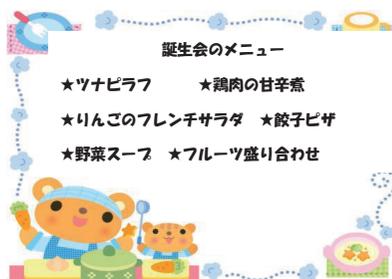
食育の日

6月19日は、食育の日です。保育園での食育、地域における食育、生産者と消費者食文化の継承など食育は様々な形で行われています。食の大切さを見直してみるのもいいですね。

梅雨の季節がやってきました

食事前には必ず手を洗いましょう。
保育園でも食事前に手洗いをしています。
ご家庭でも実施していきましょう！

6月24日(金)は
お誕生会です。お
弁当はいりませ
ん。
(お箸セット、お
しぼりはお願
い
します)



誕生会のメニュー

- ★ツナピラフ ★鶏肉の甘辛煮
- ★りんごのフレンチサラダ ★餃子ピザ
- ★野菜スープ ★フルーツ盛り合わせ

※お箸セット・おしぼりは毎日きれいに持たせてください。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食(ご飯)のカロリーは含まれていません。

※(参考)主食・ご飯 110g(目安量)のカロリーは 185kcal です。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	水	牛乳・えびせん	鶏肉のマーマレード焼き・ジャーマンポテト・トマト・大根の味噌汁・バナナ		牛乳★しょうゆ団子	477	352
2	木	牛乳・ハーベスト	たこ天・醤油フレンチサラダ・枝豆・白菜の味噌汁・キウイフルーツ		牛乳・ビスケット	444	319
3	金	牛乳・ビスケット	鮭のマヨネーズ焼き・ビーフソテー・ピーナッツ和え・中華スープ・オレンジ		牛乳★アメリカンドッグ	528	403
4	土	牛乳・せんべい	チキンライス・野菜スープ・グレープフルーツ		お菓子		
5	日						
6	月	牛乳・ビスコ	マカロニグラタン・五目きんぴら・ゆかり和え・なめこの味噌汁・バナナ		牛乳★ホットケーキ	601	476
7	火	牛乳・プリッツ	豚肉の生姜焼き・ツナサラダ・ブロッコリーソテー・豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳・いかせんべい	458	333
8	水	牛乳・卵ボーロ	五目卵焼き・春雨サラダ・粉ふき芋・キャベツの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★大学芋	487	362
9	木	牛乳・ビスケット	鯖のカレー焼き・野菜炒め・小松菜のおかか和え・すまし汁・キウイフルーツ		牛乳・せんべい	437	312
10	金	牛乳・とんがりコーン	野菜のメンチカツ・フレンチサラダ・トマト・野菜スープ・バナナ		ヨーグルト・ウエハース	456	331
11	土	牛乳・ビスケット	スパゲッティ・ナポリタン・ミニジュース・オレンジ		お菓子		
12	日						
13	月	牛乳・クラッカー	鶏肉のソース焼き・シルバーサラダ・茹でブロッコリー・若布の味噌汁・バナナ		牛乳★芋ようかん	570	445
14	火	牛乳・サブレ	和風ハンバーグ・スパゲッティ・ソテー・枝豆・コーンスープ・オレンジ		牛乳・ホームパイ	551	426
15	水	牛乳・おととと	タラフライ・ひじき煮・大根サラダ・卵スープ・グレープフルーツ		牛乳・クリームパン	570	445
16	木	牛乳・クッキー	カレーライス・コーンサラダ・ポイルウインナー・ミニジュース・バナナ		牛乳★パウンドケーキ	714	589
17	金	フルーツヨーグルト	鮭の塩焼き・野菜の炒め煮・大豆サラダ・高野豆腐の味噌汁・キウイフルーツ		牛乳・クッキー	454	329
18	土	牛乳・せんべい	焼きそば・野菜スープ・グレープフルーツ		お菓子		
19	日						
20	月	牛乳・ハーベスト	鱈のパン粉焼き・春雨ソテー・ほうれん草のごま和え・すまし汁・オレンジ		牛乳★フルーツきんとん	464	339
21	火	牛乳・クッキー	スパニッシュオムレツ・きんぴらごぼう・ツナ和え・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・せんべい	450	325
22	水	牛乳・ビスコ	鮭のごま焼き・じゃが芋ソテー・ハムサラダ・野菜スープ・キウイフルーツ		牛乳★カルピスゼリー	455	330
23	木	牛乳・卵ボーロ	シューマイ・和風サラダ・トマト・キャベツの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・ビスケット	428	303
24	金	ヨーグルト ウエハース	 誕 生 会		フルーツゼリー	432	455
25	土	牛乳・ビスケット	中華丼・すまし汁・オレンジ		お菓子		
26	日						
27	月	牛乳・プリッツ	豚肉のごまだれ焼き・ポテトサラダ・しめじ和え・野菜の味噌汁・バナナ		牛乳★りんごケーキ	599	474
28	火	牛乳・えびせん	マーボー豆腐・涼伴三条・竹輪の海女ちゃん揚げ・中華スープ・オレンジ		牛乳・クッキー	494	369
29	水	牛乳・卵ボーロ	肉じゃが・キャベツの胡麻和え・きゅうりの中華和え・大根の味噌汁・バナナ		牛乳★ごまトースト	505	380
30	木	牛乳・ビスケット	鱈のオランダ揚げ・青菜の板かま和え・かぼちゃ煮・豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳・せんべい	423	298