

令和3年6月 給食予定献立表 湯浦保育園 ●給食年間目標 ● 一口目は野菜から食べよう

日	曜	3歳未満児		昼 食			3時のおやつ	行事
		おやつ	主食	主 菜 (赤)	副 菜 (緑)	汁物・他 (白)		
1	火	牛乳	チーズ	麦ご飯	トマトスパゲッティ	ニース風ツナサラダ	コンソメスープ	牛乳 和風プリン
2	水	牛乳	バナナ	〃	豆腐の肉野菜あんかけ	ひじきの炒り煮	じゃが玉汁	麦茶 磯辺もち
3	木	牛乳	ウエハース	〃	豚の生姜焼き	ごぼうサラダ	村雲スープ	牛乳 煮豆
4	金	牛乳	卵ボーロ	〃	春巻き	キャベツのごま和え	相性汁	牛乳 チーズ・クッキー
5	土					冷やしうどん	りんご	牛乳 せんべい
7	月	牛乳	せんべい	麦ご飯	チーズオムレツ	プルコギ炒め	肉団子スープ	牛乳 バナナ
8	火	牛乳	りんご	〃	ポークピカタ	じゃこナムル	麩のみそ汁	牛乳 牛乳寒天
9	水	牛乳	焼き芋	〃	チキンチキンごぼう	ビーンサラダ	中華風かきたま汁	麦茶 白玉あずき
10	木	牛乳	クッキー	〃	ハヤシライス	カミカミサラダ	果物	牛乳 ピザパン風
11	金	牛乳	ウエハース	〃	なすと豚肉の味噌炒め	じゃがいものシャキシャキサラダ	そうめん汁	牛乳 ポンテケージョ
12	土					鶏ご飯	プリン	牛乳 ゼリー
14	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	鶏のゴマダレ焼	レモン和え	豆腐のみそ汁	麦茶 ヨーグルト・せんべい
15	火	牛乳	クッキー	〃	白身魚の酢豚風	じゃがいものチーズ焼	あっさりスープ	牛乳 カルシウムラスク
16	水	牛乳	チーズ	〃	カツカレー	マカロニサラダ		牛乳 コーンフレーククッキー
17	木	牛乳	ビスケット	〃	チンジャオロース	中華サラダ	キャベツの味噌汁	牛乳 芋とチーズのホットケーキ
18	金	牛乳	せんべい	〃	冷やし中華	オクラの納豆和え	カレースープ	牛乳 大豆といりこのおやつ
19	土					スパゲッティ	ヨーグルト	牛乳 かりんとう
21	月	牛乳	りんご	麦ご飯	肉じゃが	きゅうりの酢の物	茶碗蒸し	牛乳 スイカクラッカー
22	火	牛乳	プルーン	〃	焼きビーフン	人参のくるくる巻き	コーン入り中華スープ	牛乳 アジサイゼリー
23	水	牛乳	卵ボーロ	ピラフ	鶏ごぼうピラフ	魚フライタルタルソース	付け合せ スープ ゼリー	牛乳 ケーキ
24	木	牛乳	せんべい	麦ご飯	魚のマヨネーズ焼き	ごま和え	スタミナスープ	牛乳 チーズとベーコンのスコーン
25	金	牛乳	バナナ	〃	お弁当の日		ジュース	牛乳 ビスケット
26	土					クロックムッシュ	バナナ	牛乳 黒棒
28	月	牛乳	あられ	麦ご飯	五目卵焼き	じゃがいものカレーソテー	わかめ入り道産子汁	牛乳 プリン・チーズ
29	火	牛乳	ウエハース	〃	ちゃんぽん	蒸し鶏とお豆のサラダ	ささみスティック	牛乳 豆腐まんじゅう
30	水	牛乳	メロン	〃	トマト麻婆丼	ポテトサラダ	カミカミ天ぷら	麦茶 韓国風のりまき

6月の給食目標
よくかんで食べよう!!

やわらかい食べ物が増えて、よく噛めない子や、固いものが噛めない子が増えています。

子どもの様子を見てみましょう!!

★食べているときの姿勢はどうか？
足の裏を床につけて座ることで、体重をしっかり支えることができ、食べるときに力を入れやすくなります。
また、高さのあったテーブルにつくことで、食べ物が見やすく、口に運びやすくなり、食事に集中できます。

★汁物や飲み物で流し込んでいませんか？
牛乳や麦茶などの水分は、食事の最初か最後に飲む習慣をつけ、食べ物が口の中にある間は水分を控えるようにしましょう。

★虫歯になっていませんか？
虫歯など歯の病気にかかると、噛みたくても噛めない状況になってしまいます。普段から歯を磨く習慣をつけ、健康な歯を維持しましょう。

かむと良いことがいっぱい!!

肥満予防 消化・吸収をよくする

脳を活発に 記憶力アップ!

虫歯を防ぐ

★お知らせ★

23日 誕生会
おはしを忘れないように持ってきてください

25日 お弁当の日・クッキング
・おかず付きのお弁当を作ってきてください
・ひまわり、さくら組さんは サンドウィッチを作ります。

しっかりかんでいるかな？ ① 口をとじてもぐもぐしていますか？ ② ほっぺが動いていますか？ ③ 奥歯でかんでいますか？
ポイント3つです!!

噛めていない時は大人が実践して見せると分かりやすいです。幼児期の間にはしっかり噛むことを習慣づけていきましょう!!