



にまいばしこども園

6月10日は『時の記念日』です。子どもたちが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間などを確認して、規則正しい生活のリズムを感じ、時間を守る習慣を身につけましょう。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

旬の食材 アスパラガス

地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、芽が出始める春先がやわらかくておいしい季節です。新陳代謝を促し、疲労回復の効果があるといわれるアスパラギン酸が豊富に含まれています。火が通るのに時間がかかるので、炒めものなどの場合は下ゆですると使いやすいでしょう。

◎今月の『おにぎりの日』は9日(水)です。
 (以上児クラスのみ。未満児は園で準備します。)
 ※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。
 ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	火	マーボー大根・ツナサラダ・ブロッコリー すまし汁(もやし、椎茸)・オレンジ	ごま入り甘辛団子 お茶	386
2	水	豆の天ぷら・大根サラダ・胡瓜 みそ汁(わかめ、油揚げ)・グレープフルーツ	カレーうどん	372
3	木	鮭の黄金焼き・酢の物・もやし すまし汁(卵豆腐、万能葱)・パイナップル	ロックケーキ お茶	348
4	金	肉団子の菜の花蒸し・こんにやく白和え・トマト スープ(えのき、ピーマン)・キウイ	パリパリピザ お茶	427
5	土	手作り弁当・すまし汁(卵、わかめ)・オレンジ	ぷにたま	
7	月	鱈フライ・リーソス・菜果サラダ・チーズ すまし汁(はんぺん、ニラ)・バナナ	ジャムサンド スキムミルク	590
8	火	鶏肉和風ソテー・シロネ・粉ふき芋 みそ汁(なめこ、長葱)・オレンジ	フレンチドック お茶	430
9	水	おにぎりの日 △マネズ 和え春巻・もやしのナムル・ミニトマト・すまし汁(筍、ほうれん草)・小玉すいか	わかめそうめん	335
10	木	チキンカレー・中華サラダ・アスパラ スープ(キャベツ、ピーマン)・グレープフルーツ	チーズの餃子揚げ お茶	381
11	金	豚のさっぱり煮・わかめとしめじのサラダ・ブロッコリー みそ汁(じゃが芋、人参)・りんご	サイダーゼリー ビスケット	365
12	土	手作り弁当・スープ(ごま、わかめ)・バナナ	スイートポテト	
14	月	魚のマネズ焼き・切り干し大根いり煮・ほうれん草 すまし汁(まいたけ、もやし)・キウイ	あんぱターサンド スキムミルク	506
15	火	豆腐と納豆の仲良し揚げ・鶏ささみのゴマ味噌汁・トマト みそ汁(しめじ、玉葱)・パイナップル	エビピラフ お茶	455
16	水	チキンカレー・華風和え・コーン スープ(マッシュ缶、ピーマン)・オレンジ	じゃじゃ麺 お茶	406
17	木	鮭のコーンフリッター・ひじきサラダ・大根ゆかり すまし汁(厚揚げ、椎茸)・バナナ	フルーツカスタード	395
18	金	のしどり・ちくわとキャベツの味噌汁・白菜お浸し みそ汁(大根、小松菜)・グレープフルーツ	郷土料理の日 雑穀おいなり・お茶	544
19	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・パイナップル	アップルパイ	
21	月	さばの竜田揚げ・七日納豆・キャベツ みそ汁(大根、人参)・小玉すいか	フレンチトースト スキムミルク	532
22	火	豚肉のキャベツ煮・ブロッコリーサラダ・コーン すまし汁(卵豆腐、ニラ)・バナナ	ポテトたこ焼き お茶	379
23	水	お誕生会 以上児はお着だけ持ってきてください	お楽しみ	
24	木	チーズ入り茶碗蒸し・醤油フレンチ・アスパラ すまし汁(白菜、椎茸)・パイナップル	冷しうどん	349
25	金	白菜と肉団子の旨煮・わかめとツナのサラダ・ブロッコリー みそ汁(ふのり、油揚げ)・オレンジ	柿林林・ナツ お茶	510
26	土	手作り弁当・スープ(卵、わかめ)・オレンジ	豆乳プリンタルト	
28	月	鱈の酢豚風・白菜と大根のサラダ・チーズ すまし汁(うずら卵、長葱)・グレープフルーツ	フルーツサンド スキムミルク	515
29	火	豚肉ソースマリネ・じゃが芋枝豆サラダ・キャベツ スープ(コーン缶、もやし)・バナナ	ピコソースパゲッティ お茶	386
30	水	五目豆腐の揚げ煮・すき昆布の煮物・胡瓜漬け みそ汁(なめこ、万能葱)・キウイ	まぜまぜアイス	439