

6月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加り-	たんぱく質	脂質	塩分
1	月	高野豆腐いんろう煮・シルバーサラダ・大根ゆかり・みそ汁(じゃが芋、舞茸)・ホジ	ツナサンド・スキムミルク	532	30.6	22.9	1.5
2	火	揚げさばのオムライス・ほうれん草胡麻和え・もやし・すまし汁(卵豆腐、万能葱)・ホジ	五平もち・お茶	513	19.3	16.5	1.6
3	水	チキングラタン・ブロッコリーサラダ・コーン・スープ(ピーマン、えのき)・グレープフルーツ	米粉のバナナ蒸しパン・お茶	477	14.8	13.5	1.4
4	木	牛丼・五目乾物きんぴら・キャベツ・みそ汁(もやし、油揚げ)・バナナ	冷やしうどん	523	22.8	22.6	0.8
5	金	白身魚のツメ揚げ・胡瓜とわかめの酢の物・ブロッコリー・すまし汁(はんぺん、ほうれん草)・ホジ	バナナクレープ・お茶	488	18.9	12.5	1.6
6	土	手作り弁当・スープ(わかめ、板ふ)・グレープフルーツ	クロワッサン				1.0
8	月	レバーの中華風・七目納豆・胡瓜・みそ汁(絹豆腐、ふのり)・オレンジ	ブルーベリーサンド・スキムミルク	551	30.6	13.7	1.7
9	火	鮭のミルク煮・根野菜のゴマ味噌炒め・ほうれん草・スープ(マッシュルーム、玉葱)・メロン	じゃじゃ麺・お茶	551	30.6	13.7	1.7
10	水	おにぎりの日 豆の天ぷら・ごぼうサラダ・キャベツ・すまし汁(水煮筍、白菜)・グレープフルーツ	冷やししるこ	431	24.2	13.5	1.4
11	木	肉じゃが・ツナサラダ・トマト・すまし汁(なめこ、長葱)・ホジ	サイダーゼリー	531	26.4	22.6	1.3
12	金	魚フライオムライス・ひじきの煮物・コーン・みそ汁(豆腐、わかめ)・パイナップル	月見そうめん	449	19.2	13.8	1.4
13	土	手作り弁当・すまし汁(人参、椎茸)・ホジ	チーズ蒸しパン・お茶				
15	月	さばりシュウマイ・海草サラダ・ミトト・みそ汁(キャベツ、油揚げ)・キウイ	コーンポトト・お茶	528	24.5	20.2	1.1
16	火	鮭の黄金焼き・すき昆布の煮物・ブロッコリー・すまし汁(しめじ、厚揚げ)・ホジ	スイート南瓜・お茶	429	19.2	15.8	1.7
17	水	マネズミ和え春巻き・酢の物(卵入り)・白菜・スープ(じゃが芋、人参)・グレープフルーツ	タコライス・お茶	555	18.6	24.3	1.6
18	木	鶏の照り焼き・ポテトサラダ・トマト・みそ汁(舞茸、ほうれん草)・ホジ	ヨーグルトデザート・お茶	519	21.3	16.1	0.8
19	金	さばのおろし煮・ちくわとキャベツの味噌炒め・粉ふき芋・すまし汁(絹豆腐、小松菜)・ホジ	コーンケーキ・お茶	526	19.0	17.7	1.5
20	土	手作り弁当・スープ(キャベツ、人参)・バナナ	クッキー・ヨーグルト				
22	月	麻婆大根・中華サラダ・トマト・すまし汁(水煮筍、わかめ)・バナナ	ホットドック・お茶	502	23.2	15.0	1.6
23	火	鱈の紅葉焼き・わかめのみぞれ和え・キャベツ・みそ汁(なめこ、長葱)・グレープフルーツ	大学芋・お茶	514	17.0	12.3	0.8
24	水	お誕生会 🎂 (3歳以上児はお箸のみ持たせてください)	お楽しみ♪				1.9
25	木	豚肉のチャップ煮・洋風切干大根・コーン・すまし汁(卵、にら)・キウイ	ポテトもち・お茶	505	15.5	20.0	1.4
26	金	ししゃもの磯辺揚げ・【たんぼぼ、もも組は鱈の磯辺揚げ】・鶏ささみごまだれサラダ ゆかり大根・みそ汁(じゃが芋、椎茸)・ホジ	冷やし中華	432	20.0	8.9	1.1
27	土	手作り弁当・すまし汁(大根、わかめ)・グレープフルーツ					
29	月	豚肉のさっぱり煮・ひじき和え・ミトト・すまし汁(しめじ、ほうれん草)・ホジ	ミルクサンド・スキムミルク	540	27.7	14.9	1.6
30	火	鮭のコーンリッター・もやしのナムル・粉ふき芋・みそ汁(玉葱、油揚げ)・グレープフルーツ	炊き込みおにぎり・お茶	404	19.1	15.5	0.9

※仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。※栄養価は3歳以上児の数値です。

6月の大切な日 - 環境を考える -

6月5日は「環境の日」。地球の未来のために、食べものの選び方や食べ方を見直しましょう。必要な分だけ買い、食べきれない量をよそうなど、むだを減らす工夫も大切です。園では食べ残しを減らす取り組みや栽培体験を通して、自然や食の大切さを伝えています。



6月12日はすみれ組さんの食育活動で出汁のお勉強を行います。香りを感じたり、飲んでみたり違いを感じる事が出来ればと思います。

17°の、三角巾、マスクのご準備をお願いいたします。



- お誕生会…24日(水)
3歳以上児クラスはお箸のみ持ってきてください。
- 今月のおにぎりの日は10日(水)です。
- リクエストはゆり組さんの『七目納豆』です。