



6月のこんだて



開南幼稚園 平成29年5月31日

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
6/1 (木)	麦ごはん ひとくちカツ 干草和え 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・天ぷら パン粉・油・砂糖	キャベツ・もやし ほうれん草・人参 春雨・美生柑	368	12.6
6/5 (月)	麦ごはん 卵の袋煮・天ぷら アスパラソテー 果物・牛乳	卵・油揚げ ウインナー・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉 砂糖	かぼちゃ・アスパラ 玉ねぎ・バナナ	436	14.7
6/6 (火) 年長 親子給食	麦ごはん 鮭フライのタルタルソース 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	鮭・卵 さつま揚げ・油揚げ 牛乳	米・麦・油 パン粉・天ぷら粉 マヨネーズ・砂糖 じゃがいも	玉ねぎ・パセリ キャベツ・人参 干しいたけ オレンジ	430	17.9
6/8 (木)	ミートスパゲティ かぼちゃのヨーグルトサラダ 果物・牛乳	豚肉・ヨーグルト 牛乳	スパゲティ・油 シチュールー マヨネーズ	玉ねぎ・人参 グリーンピース かぼちゃ・きゅうり レタス・キウイ	489	13
6/12 (月)	麦ごはん 豚肉のオイスターソース炒め もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦 片栗粉・砂糖 オイスターソース	玉ねぎ・キャベツ 人参・もやし ニラ・パイン	378	14.6
6/13 (火)	グリーンピースごはん ささみフライ マカロニサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・もち米 パン粉・天ぷら粉 油・マカロニ マヨネーズ・砂糖	グリーンピース レタス・玉ねぎ きゅうり・人参 メロン	370	17.2
6/15 (木)	麦ごはん 酢どり ほうれん草ナムル 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦 片栗粉・砂糖	生姜・ピーマン 玉ねぎ・人参 しいたけ・オレンジ ほうれん草・もやし	388	14.9
6/20 (火)	ふりかけ麦ごはん 肉じゃが ゴボウサラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも・しらたき マヨネーズ	玉ねぎ・人参 ごぼう・白ゴマ 水菜・メロン	396	10.8
6/22 (木)	ツナマヨコーントースト コールスローサラダ 果物・牛乳	ツナ・ハム 牛乳	食パン マヨネーズ 砂糖	コーン・玉ねぎ パセリ・キャベツ きゅうり・人参 パイン	429	11.2
6/26 (月)	チキンカレー ミックスサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦 じゃがいも カレールー ドレッシング	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン レタス・キャベツ オレンジ	363	11.6
6/27 (火)	麦ごはん さわらの香味焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め 果物・牛乳	さわら・厚揚げ みそ・牛乳	米・麦 オリーブ油・砂糖	シソの葉・水菜 人参・キャベツ 小玉すいか	373	16.2
6/29 (木)	とりそぼろごはん ちくわフライ キャベツのツナ和え 果物・牛乳	鶏肉・卵・ちくわ ツナ・牛乳	米・麦 砂糖・パン粉 天ぷら粉・油	生姜・ピーマン いんげん・レタス キャベツ・きゅうり バナナ	389	13.6

* 材料入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。

先月の食品放射能検査については、すべて基準値（10ベクレル）以下でした。水道水、牛乳についても不検出でした。

梅雨ときのお弁当作りに関する注意

- 食材には必ず火を通し、水分や汁気のは避ける。
- おかずの仕切りは、レタスなどではなく、アルミや紙のケースで冷ましてから詰める。急ぐときは、冷却剤やうちわを使って冷ますと効果的です。
- 詰めるときは直接おかずを手でさわらない。
- 抗菌シートや保冷剤などを使うのも効果的です。

●ひとくち目は野菜から●

おとなになってからの偏った食事や生活習慣病など、健康への影響は小さいころからの食事に対する取り組みが大事であると考えています。子どもたちには畑のお手伝いで野菜に興味をもち、さらに給食でも率先して野菜から食べる習慣をつけていき将来の健康維持を目指していきたいと考えています。

6月6日（火）は年長さんによる親子給食の日です。
（ひよこ・年少・年中さんはお弁当持参です。）

