



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l g	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1 土	カレーライス サラダ 果物	牛乳 せんべい	クッキー						
3 月	串カツ ひじき煮 きゅうり漬け ラーメン汁	スキム ジャムサンド	くろ棒	454	14.1	14.1	72.5	1.0	
4 火	とうもろこしご飯 袋煮 鶏とキャベツのナムル 清まし汁	牛乳 クリームコンフェ	ビスケット	511	26.3	17.5	69.5	1.5	
5 水	春巻き 春雨の酢の物 味噌汁	カップアイス	芋かりんとう	462	16.6	19.1	59.2	1.3	
6 木	揚げ魚の薬味ソースがけ 法菜のごま和え カニ入り卵スープ	牛乳 パイ菓子	シャインマスカット	328	13.0	21.5	48.8	1.4	
7 金	おにぎり 揚げ鶏の甘酢あん マカロニサラダ かぼちゃ煮 セタゼリー	牛乳 クロワッサン	バナナ	605	14.5	20.2	96.2	1.1	
8 土	チャーハン スープ 果物	牛乳 あられ	ビスケット						
10 月	ビーフン炒め ズッキーニの天ぷら ちくわの磯部揚げ 団子スープ	フルーツ白玉	カステラ	369	10.3	10.6	57.8	1.2	
11 火	炊き込みご飯 揚げ鶏の甘酢あん 人参きんぴら 清まし汁 巨峰	プリン	せんべい	392	16.8	15.8	48.8	1.1	
12 水	ラ・タ・トウユ フランクフルト ニラ玉スープ	バナナ	ウエハース	393	10.4	16.2	51.3	1.8	
13 木	あじフライ ごぼうサラダ トマト 豚汁	牛乳 カスタードパイ	きなこバナナ	490	18.9	18.6	64.6	1.3	
14 金	★井バイキング いんげんのマヨ和え 青りんごゼリー	牛乳 あられ	スティックパン	407	12.5	13.7	62.0	1.5	
15 土	ハヤシライス サラダ 果物	牛乳 クッキー	クラッカー						
18 火	冷しうどん かぼちゃの天ぷら メロン	お茶 いなり寿司	あられ	329	10.5	13.7	45.3	1.7	
19 水	マーボーナス 串さし揚げ 麦とろ麺汁	うずまきソフト	オレンジ	449	14.0	19.4	55.6	1.5	
20 木	鮭の照り焼き スパゲティサラダ クリームシチュー	スキム 手作りクッキー	梅月せんべい	490	20.9	17.5	64.1	0.6	
21 金	他人丼 わかめときゅうりの酢の物	牛乳 くろ棒	ビスケット	523	20.1	22.0	63.4	2.1	
22 土	炊き込みご飯 清まし汁 果物	牛乳 せんべい	クッキー						
24 月	コロケ 中華もやしサラダ ワンタンスープ	スキム ワッフル	Caせんべい	420	9.4	17.9	54.7	1.3	
25 火	わかめご飯 鶏のさっぱり煮 豚しゃぶサラダ 味噌汁 デラウェア	スキム ピザトースト	クッキー	357	18.6	7.7	55.3	1.5	
26 水	煮込みハンバーグ きゃべつのゆかり和え トマト 春雨スープ	マスカットゼリー	蒸しパン	407	14.1	13.9	57.4	2.1	
27 木	白身天ぷら うすあげときゅうりのゴマ醤油和え 豆乳汁	お茶 焼きおにぎり	メロン	512	18.5	23.8	58.0	1.0	
28 金	カレーライス ツナサラダ オレンジ	幼児りんごジュース せんべい	かりんとう	463	12.8	16.2	73.0	1.8	
29 土	チキンライス スープ 果物		あられ						
31 月	チキンカツ 噛み噛みサラダ かきたま汁	スキム マカロニ安倍川	チーズ・他	501	21.5	13.6	73.1	1.7	

食べることを楽しもう!

夏はもう目の前! 主役の野菜も交代です。
旬の野菜は美味しいだけでなく、お値段もお手頃。
食べてくれなくてもダメージ小さめ(?)。
ピーマンもパプリカを混ぜるとなんだかキレイ。
いろんな夏野菜に楽しくチャレンジしてみましょう。

「ほっぺたおちるわ〜」
おいしそうに食べる大人の姿が、
こどもの食べる意欲に繋がること
もありますね。
ユーモアは食事をおいしくする
魔法のエッセンスです!



7月の取り組みです。

- ◎さくらんぼ 0歳児 いろいろな食材に慣れて食べてみよう
- ◎さくらんぼ 1歳児 スプーン・フォークを使って自分で食べよう
- ◎さくら 夏野菜に興味をもって食べよう
- ◎ちゅうりっぷ 食事の後うがいしよう
- ◎ひまわり 机にまっすぐイスを置いて座ろう
- ◎すみれ 食事の後うがいしよう
- ◎すみれ 食器をもって姿勢よく食べよう
- ◎すみれ 食事の後歯をみがこう
- ◎すみれ 野菜の生長に興味をもち世話しよう

心からして欲しい行動が見えた
ときは、すかさず具体的な言葉
にして伝えてあげましょう。
「すごい」よりも「まっすぐす
われてかっこいいよ」と実況中
継のように、態度をそのまま口
にする方がOです。

★6月のフルーツバイキング

サクランボ、ぶどう、メロン...初夏のフルーツが店頭には並ぶようになりました。でも、フルーツの名前を知らない子や、食べたことがない子も増えてきました。甘酸っぱい初夏のフルーツには夏バテ予防効果もあります。切る前の形を見てから、色とりどり、いろんな種類のフルーツを楽しみました。



〈マセドアンサラダ〉

6月27日の給食に登場しました
フランス料理では小さい角切りをマセドアンといいます。

じゃがいも1個 きゅうり1本 大玉トマト 1個
厚切りハム 1枚 マヨネーズ 適量

- ①じゃがいもは角切りにして湯がく
- ②きゅうりも角切りにして、塩を振る
- ③ハムも角切りにする
- ④トマトは種を除き、食べやすい大きさに切る
- ⑤マヨネーズで和える



※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。
※献立は都合により、変更することがあります。
※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。