



6月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成30年 6月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	金	牛乳 かし	わかめごはん 大豆の五目煮 もみのりあえ プチトマト みそ汁	水煮大豆 油揚げ	米 こんにやく	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 わかめ 白菜 小葱	甘夏かん かし	いも類
2 16	土	牛乳 かし	チャンポンうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	しらす干し 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ たら ほうれん草		種実類
4 18	月	牛乳 かし	パン 豚肉のぼん酢あえ ポテトサラダ ズッキーニスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) シーチキン	テーブルロール じゃが芋	玉葱 きゅうり ズッキーニ キャベツ 人参	メロン かし	野菜類
5	火	牛乳 バナナ	ピースごはん 魚のオランダ焼 キャベツのごまあえ 豚汁	白身魚 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 ごぼう 大根 小葱	オレンジケーキ	豆類
6 20	水	牛乳 かし	パン ピーナツあえ かき卵スープ 8日鶏肉のからあげ 20日ちくわのいそべ揚げ	8日鶏もも肉 20日ちくわ 卵	ミニクワッサン じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 キャベツ たら ほうれん草	りんご 昆布 かし	野菜類
7 21	木	7日牛乳 びわ 21日牛乳 かし	わかめごはん 切干大根のサラダ 肉じゃが 新玉葱のみそ汁	牛こま切 豆腐 油揚げ	米 じゃが芋 こんにやく	切干大根 人参 きゅうり 玉葱 ほうれん草 小葱	7日ゼリー かし 21日びわ かし	魚介類
8	金	牛乳 かし	パン 魚の香草焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ	鮭 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン	パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ もやし	ヨーグルト バナナ かし	いも類
9 23	土	牛乳 かし	きつねうどん うずら煮豆 アスパラガスのソテー 果物	油揚げ ベーコン うずら豆	うどん	アスパラガス 玉葱 人参 キャベツ コーン(粒) 小葱		種実類 いも類
11 25	月	牛乳 かし	枝豆ごはん 魚のごまみそ焼 すまし汁 11日和風サラダ 25日春雨あえもの・かぼちゃ甘煮	白身魚 25日ハム 水煮大豆 かにほぐし身	米 ふ 25日春雨	ごぼう きゅうり ひじき 三つ葉 玉葱 小葱 人参	メロン かし かえりちりめん	野菜類 いも類
12 26	火	ヨーグルト かし	パン 中華風ローストポーク マカロニサラダ スキムスープ	豚肉(ひれ) 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 もやし パセリ	りんご かし	豆類 野菜類
13 27	水	牛乳 メロン	しろごはん 煮魚 納豆あえ けんちん汁	白身魚/青魚 納豆 豆腐 ロースハム	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ごぼう 小葱	13日そら豆塩茹で ミニゼリー 27日ミニホットケーキ	種実類
14	木	牛乳 昆布 かし	スパゲティナポリタン ポリポリきゅうり 新じゃが芋のそぼろ煮 コーンスープ	ベーコン えび 合挽肉 豚こま切	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 しめじ きゅうり パセリ ピーマン コーン(クリーム)	りんごケーキ	豆類
15	金	100%ジュース かし	親子丼 じゃこピーマン 高野豆腐含め煮 春雨のあえもの 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 卵 厚揚げ 高野豆腐 白身魚すり身	米 春雨	人参 玉葱 大根 ねぎ きゅうり 小葱 ピーマン しめじ	メロン かし	いも類
19	木	牛乳 かし	カレーパーティー(食育の日) お楽しみ献立			ヨーグルト バナナ かし		
22	金	牛乳 かし	お弁当の日			パック牛乳 ミニパン チーズ		
28	木	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のマーマレード焼 和風サラダ ズッキーニスープ	鶏もも肉 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	ピーマン 人参 えのきたけ 玉葱 ズッキーニ	すいか かし	魚介類
29	金	牛乳 シュガートースト	ゆかりごはん 大豆の五目煮 トマト ごまあえ みそ汁	水煮大豆 厚揚げ	米 こんにやく	ごぼう 人参 玉葱 キャベツ しめじ ほうれん草 大根	オレンジジュース りんご かし	いも類
30	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 キャベツおほかあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	人参 えのきたけ しめじ キャベツ ピーマン		種実類 豆類

19(木)3、4、5歳さんが畑で収穫した“玉葱”でカレーを作ります

28(木)“たこ”がやってきます



給食だより



よくかんで食べよう

よくかむとなんでいいの?

1 味覚の発達

うす味でもおいしく、食品素材のもち味がわかります。

2 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

3 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

5 こどぼの発音がはっきりする



だ液には何が含まれているの?

1 酵素

アミラーゼ~デンプンを分解

マルターゼ、リパーゼ~消化酵素

ペルオキシダーゼ、カタラーゼ~毒消し

2 ビタミン

アスコルビン酸(ビタミンC)~何種類かの発ガン物質に効果

3 ホルモン

パロチン~老化防止のホルモン。

ムチン~ねばりの成分で口腔内やのどの粘膜が傷つかないように保護し、歯石を防ぐ。

4 無機物

塩化ナトリウム~アミラーゼの働きを高める。

5 その他

だ液は口の中で鼻汁などと混じることがあるので汚いもののように言われていますが、もともとのだ液はきれいで、私たちの健康に重要な働きをする大切なものです。



だ液

ボクの中には、いろいろなものが含まれているんだ!

