

ちゃいいるどベーす / IDEKITA 6月 予定献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
お茶 うどん	牛乳 さつま芋チップス	牛乳 さくさくケーキ	お茶 きなこおにぎり	牛乳 果実	お茶 せんべい
三種類のおにぎり 唐揚げ きんぴら 根菜汁 果実	ご飯 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 トマト コンソメスープ	ご飯 鶏肉の竜田揚げ かみかみサラダ けんちん汁 果実	ご飯 肉じゃが もやしの胡麻和え トマト えのきのお汁	チキンカレー ブロッコリーのおかか 和え トマト	親子うどん 厚揚げの甘煮 果実
牛乳 ツナパン	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 カリカリトースト	牛乳 ホットドック	フルーツヨーグル	お茶 クッキー
9	10	11	12	13	14
牛乳 焼きチーズ	コーンフレークと ヨーグルト	牛乳 きなこパン	牛乳 あんこステック	牛乳 ふかし芋	お茶 クッキー
ご飯 魚のみそ煮 大根の酢の物 豚汁 果実	ご飯 チキンカツ 茹でブロッコリー トマト 椎茸のお汁 果実	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のサラダ きのこ汁 果実	ご飯 きのこグラタン もやしの和え物 トマト コーンスープ 果実	ご飯 コロツケ 茹でブロッコリー トマト 油揚げのみそ汁 果実	親子丼 豆腐のお汁 果実
お茶 芋ぜんざい	牛乳 おからのケーキ	豆乳 ポテト餅	牛乳 やわらか黒糖蒸しパン	牛乳 チーズ饅頭	お茶 せんべい
16	17	18(わくわく)	19	20	21
バナナヨーグルト	お茶 餃子チーズ	野菜ジュース シュガートースト	牛乳 れんこんのこりこり	牛乳 きなこ芋	牛乳 ボーロ
ご飯 鶏肉のケチャマヨ焼き 焼き茄子入り和え物 トマト ソーメン汁	ジャージャー麺 中華風スープ 果実	カレーピラフ カエルローフ キャベツとトマトの サラダ オニオンスープ	ご飯 魚のかば焼き 野菜の昆布和え トマト 大根のみそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き ピーマンのサラダ 玉ねぎのお汁 果実	ハヤシライス 胡瓜のたたき 果実
牛乳 野菜クラッカー	牛乳 チーズ蒸しパン	プリンアラモード	牛乳 手作りパン	牛乳 アップルサンド	牛乳 パン
23	24	25	26	27	28
牛乳 黄な粉マカロニ	豆乳 果実	お茶 ぱりぱりしらすステック	お茶 果実	牛乳 黄な粉マカロニ	牛乳 せんべい
ご飯 マーボー豆腐 焼きビーフン わかめスープ 果実	ご飯 ひじき炒め ポテトサラダ しめじのお汁 果実	タコライス えのきのみそ汁 果実	ご飯 鶏肉のマーマレード焼 き ツナ入り酢の物 トマト 大根のお汁	ご飯 魚の竜田揚げ カラフルサラダ 切干大根のみそ汁 果実	冷やし中華 おにぎり 果実
黒糖ミルクプリン	牛乳 手作りメロンパン	牛乳 揚げパン	牛乳 椎茸入り肉まん	お茶 牛乳餅	牛乳 パン
30	31				
牛乳 果実					
ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ トマト わかめのスープ					
豆乳 じゃがバター					



食育だより



6月1日は『牛乳の日』

Q なぜ給食には牛乳がでるの？

・成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

【牛乳に含まれている栄養素と主な働き】

☆たんぱく質・・・皮膚や筋肉、髪の毛など、
体をつくる材料になります。

☆カルシウム・・・丈夫な骨や歯をつくるのに、
かかせないものです。

☆ビタミンA・・・目や皮膚などに関わります。
成長促進などに関わります。

☆ビタミンB・・・エネルギーの代謝や
皮膚粘膜に関わります。

☆牛乳が苦手な子どもには、料理やおやつにいれるなど工夫をすると良いと思いますよ。

★1～2歳の1日に飲む量はコップ
1～2杯(200～300cc)です。

園では朝のおやつや昼のおやつの時に
飲む量が約60ccづつなので、お家で
飲むときは100～150ccぐらいを目安に
飲むようにしてくださいね。

6月4日はむし歯予防デーです。

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。

むし歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。
よく噛むと良いことがたくさんあるので
歯は大事にしましょう。

・歯の病気予防 ・脳の活性化
・肥満予防 ・味覚の発達 ・消化を助ける



夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。
汗をかくと失われるミネラルやビタミン類も豊富で
だるさや疲れをとってくれます。簡単な調理法でおいしく
食べられるので、積極的に食べましょう。

🍅 トマト・・・赤色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効。

🍆 きゅうり・・・身体にこもった熱を取り除く作用があります。

🍆 なす・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。



～ばんびさん食育活動～

☆献立にレモンを使用する日があったので、レモンを切って中がどうなっているのか、味がどうなのかを子ども達と一緒に体験しました。試食をして『すっぱーい！』『まだたべたい！』と感想が出たり、『種がある！』と言っていました。最後に『レモンマイスター認定書』をもらいました。



毎月の食育活動の
後にマイスター
認定書をもらいます。
たくさん集めて
食の名人を
目指しましょうね♪