

ちゃいるどべーす / IDEKITA

6月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		牛乳 果実 ご飯 ハンバーグ ナムル トマト ほうれん草のみぞ汁 ミルク カルシウムラスク	牛乳 コンフレーク ご飯 手づくりナゲット 海藻サラダ 卵スープ 果実 牛乳 ツナサンド	牛乳 ふかし芋 ご飯 魚のフライ チンゲン菜和え物 なすのみぞ汁 トマト きな粉ヨーグルト	牛乳 クラッカー ズッキーニ ナポリタン キャベツサラダ 果実 牛乳 パン
6	7	8	9	10	11
豆乳 パン ソーメン 唐揚げ 果実	フルーツヨーグルト タコライス ちりめん入り 卵スープ 果実	お茶 バナナ蒸しパン ご飯 魚のかば焼き マカロニサラダ わかめのみぞ汁 果実	牛乳 サブレ ご飯 高野豆腐の卵とじ トマトサラダ チンゲン菜のスープ 果実	牛乳 果実 ご飯 魚の煮付け かぼちゃサラダ 豚汁 トマト	牛乳 ビスケット 中華丼 厚揚げの煮物 果実
お茶 焼きおにぎり	ミルク ホットケーキ	ミルク 揚げパン	ゼリー サブレ	ミルク ポンデケージョ	牛乳 パン
13	14	15(わくわく)	16	17	18
牛乳 ボーロ ご飯 魚のムニエル もやしの胡麻和え しめじのみぞ汁 果実	お茶 おにぎり マーボー丼 ドレッシング サラダ コーンスープ トマト	牛乳 しらす カレーピラフ カエルローフ わかめの酢の物 もやしのスープ 果実	牛乳 果実 ご飯 飛竜頭 千切り大根のサラダ しめじのすまし汁 トマト	ゼリー ご飯 筑前煮 小松菜とパプリカの 和え物 えのきのみぞ汁 果実	牛乳 お菓子 牛丼 三色なます 果実
牛乳 チョコチップ スコーン	牛乳 じゃこトースト	わくわくおやつ	牛乳 手作りメロンパン	ミルク ピザ風トースト	牛乳 パン
20	21	22	23	24	25
豆乳 パン ジャージャー麺 豆腐のみぞ汁 果実	牛乳 サブレ ご飯 魚のタルタルソース かけ オクラの和え物 きのこ汁 トマト	ゼリー ご飯 鶏肉の香味焼き カラフルサラダ ミルクスープ 果実	牛乳 コーンフレーク チキンカレー ブロッコリーサラダ トマト	牛乳 人参スティック ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 胡麻ドレサラダ ソーメン汁 果実	牛乳 お菓子 スパゲティミート さっぱりサラダ 果実
牛乳 チーズ饅頭	ミルク コーンの蒸しパン	ミルク ふかし芋	あじさいゼリー	お茶 牛乳餅	牛乳 パン
27	28	29	30		
牛乳 クラッカー ご飯 魚のおろし煮 ポテトサラダ 小松菜のみぞ汁 トマト	お茶 おにぎり ご飯 魚の竜田揚げ 海藻サラダ かきたま汁 トマト	牛乳 ボーロ コーン入りラーメン 焼きなす入り和え物 トマト	豆乳 ウエハース ご飯 魚の照り焼き スパゲティサラダ 根菜汁 果実		
ミルク チーズクッキー	ミルク ミロケーキ	黒糖ミルクプリン	牛乳 ポテト餅		

6月食育だより



良く噛んで食べましょう！

良く噛むことで食べ物は細かくなり、胃腸での消化吸収がスムーズになることから、腸の働きを妨げずに便秘を解消する効果が期待できると言われています。

「8つの効能」

- 1・肥満防止 2・味覚の発達 3・言葉の発達 4・脳の発達
- 5・歯の予防 6・ガンの予防 7・胃腸の働きを促進 8・全身の体力向上



食中毒に注意！

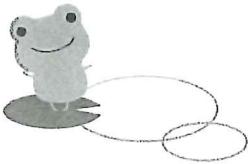
気温の高いこの時期は、細菌が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子ども達に下痢や腹痛、嘔吐などつらい思いをさせないためにも家族みんなで手洗いを徹底しましょう。食中毒予防の基本は「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹼で手を洗う習慣を守ることが大切です。特にお弁当作りの衛生管理には、気を付けましょう。



オクラのねばねばには、便秘予防改善に効果があるペクチンやタンパク質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウムが多く含まれています。断面が星形なのがユニークで、子ども達にも人気です。

オクラの和え物(2人分)

- | | | |
|---------|-----------------------------|-----------------------------|
| オクラ…4本 | *おくら、もやし、人参はそれぞれ
もやし…40g | 食べやすい大きさに切り |
| 人参…1/4本 | かにかま…1本 | 湯がいて水にさらし絞ります。 |
| いりごま…少々 | 砂糖…20g | *調味液をつくり野菜にあえれば
薄口醤油…20g |
- できあがりです。



「食育月間」は毎年6月の食育的一大行事！

食育は子ども達が正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。また、食育の作法、マナー、食文化といった食に関する知識と習慣を教える月間にもなっています。ちゃいるどべーすでは、クッキングや野菜の栽培など年間を通じて楽しく食育活動を行っています。

