



給食だより

2022年度
桂ぶどうの木こども園

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気なこども達も身体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。

またじめじめするこの時期は食中毒の発生も起きやすいので、毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいをしっかり心がけていきましょう！

虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。

丈夫な歯で生涯過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大事です。虫歯菌に負けない歯を作るためにも好き嫌いをせず、なんでも食べることが重要です。小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう。



歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・ワカメなど（食物繊維を多く含む食べ物）

歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類など

歯によくない食べ物

・チョコレートやキャラメルなど砂糖を多く含むだけでなく、歯にくっつきやすく口の中に長く残ったままになりやすい食品。

・酸性度の高い食品（みかんやレモンなどの柑橘類・炭酸飲料水・乳酸菌飲料・野菜ジュース）を頻繁に取り過ぎると歯の表面のエナメル質が溶け出してしまふことがあります。



5月24日にゆりぐみさんがクッキングを行いました！

6月13・14日にゆりぐみさんはお泊り保育が予定されています。その時にカレーのクッキングをするので、予行演習もかねてカレーの材料の皮むきや切りものをしてくれたゆりぐみさんです。給食の時間には「おいしい～」と言って、みんな笑顔で食べてくれました♪



6月の予定献立

2022年度
桂ぶどうの木こども園

| 日付 | 曜日 | 昼食 | 材料 | おやつ |
|-------------------|----|--|--|---|
| 13 27 | 月 | ・ミンチカレーライス ・ブロッコリーサラダ | ・精白米、胚芽米、鶏ミンチ、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳 (カレールウ、ウスターソース) ・ブロッコリー、カリフラワー、ハム(マヨドレ、塩、胡椒、酢) | ・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子 |
| 14 28 | 火 | ・麻婆丼 ・海藻サラダ ・中華スープ | ・精白米、胚芽米、豚ミンチ、木綿豆腐、玉葱、長ネギ (生姜、にんにく、甜面醬、味噌、醤油、砂糖、鶏ガラだし、胡麻油) ・海藻ミックス、ツナ、キャベツ、人参(青しそドレッシング) ・春雨、人参、ニラ(鶏ガラだし、塩) | ・牛乳 ・ベイクドポテト (ケチャップ、マヨドレ) |
| 1 | 水 | ・野菜ラーメン ・ジャーマンポテト | ・中華麺、焼き豚、キャベツ、玉葱、人参、もやし、コーン (鶏ガラ、醤油、塩、生姜、にんにく) ・ベーコン、じゃが芋、ブロッコリー(塩、胡椒) | ・牛乳 ・ピザトースト (食パン、ピザ用チーズ、ツナ、コーン、ピザソース、ケチャップ) |
| 15 29 | 木 | ・ご飯 ・鯖の西京焼き ・ベーコンとレタスの醤油炒め ・すまし汁 | ・精白米、胚芽米 ・鯖(西京味噌、砂糖、酒、みりん) ・ベーコン、レタス、じゃが芋(醤油、塩、胡椒) ・麩、玉葱、人参(醤油、塩) | ・牛乳 15日・ミニストロベリーツイスト 29日・ミルクツイスト |
| 2 お弁当の日 | 木 | ・牛乳 ・ティラミス風 | ・マスカルポーネ、クリームチーズ、グラニュー糖、レモン汁、生クリーム、スポンジ、ココアパウダー | |
| 16 30 | 金 | ・ご飯 ・鶏すき煮 ・焼き南瓜 ・味噌汁 | ・精白米、胚芽米 ・鶏肉、焼き豆腐、麩、白菜、玉葱、長ネギ、系こんにゃく(醤油、砂糖、酒、みりん) ・南瓜(塩) ・キャベツ、人参、油揚げ(味噌) | ・牛乳 ・水無月 (小麦粉、砂糖、甘納豆) |
| 3 17 | 土 | ・ご飯 ・擬製豆腐 ・千切り野菜の友禅和え ・味噌汁 | ・精白米、胚芽米 ・木綿豆腐、卵、鶏ミンチ、人参、椎茸(醤油、砂糖、塩) ・ハム、胡瓜、大根、黄パプリカ(酢、醤油、砂糖、塩、油) ・えのき、玉葱、人参(味噌) | ・牛乳 ・バナナ ・お菓子 |
| 4 18 | 日 | ・カレーうどん ・焼きじゃが ・果物 | ・乾麺、牛肉、油揚げ、玉葱、人参、青葱(醤油、みりん、塩、砂糖、カレー粉、カレールウ) ・じゃが芋、青のり(塩、油) ・果物 | ・牛乳 ・お菓子 |
| 6 20 | 月 | ・ご飯 ・もやしつくね ・切り干し大根 ・味噌汁 | ・精白米、胚芽米 ・鶏ひき肉、もやし、卵、長ネギ(生姜、片栗粉、味噌、みりん、酒、砂糖) ・切干大根、油揚げ、人参、三度豆(醤油、砂糖、みりん) ・じゃが芋、玉葱、人参(味噌) | ・牛乳 ・バナナビスケット (小麦粉、バナナ、砂糖、B.P.マーガリン) |
| 7 21 | 火 | ・ロールパン ・ポークビーンズ ・胡瓜スライス&チーズ ・レタススープ | ・ロールパン ・豚肉、大豆水、じゃが芋、玉葱、人参、カットトマト缶(ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩) ・胡瓜(塩)、チーズ(乳児はサラダにして和えます。) ・レタス、人参、コーン(コンソメ、塩) | ・牛乳 ・おにぎり (胚芽米、精白米、鮭、ワカメ、ふりかけ) |
| 8 お誕生日 参観の日 | 水 | ・ご飯 ・南瓜コロッケ ・トマトとブロッコリーのサラダ ・味噌汁 ・果物 | ・精白米、胚芽米 ・豚ミンチ、南瓜、玉葱(卵、小麦粉、パン粉、塩、油、ケチャップ、ウスターソース) ・トマト、ブロッコリー(胡麻ドレッシング) ・豆腐、ワカメ、青葱(味噌) ・パイナップル缶 | ・牛乳 ・卵蒸しパン (小麦粉、B.P.砂糖、牛乳、卵、マーガリン) |
| 9 23 | 木 | ・ご飯 ・鶏肉の胡麻味噌焼き ・キャベツとじゃこの和え物 ・すまし汁 | ・精白米、胚芽米 ・鶏肉、白葱(赤味噌、砂糖、醤油、すりごま、酒、ごま油) ・キャベツ、じゃこ(醤油、塩、鶏ガラだし) ・なめこ、人参、三つ葉、板湯菜(醤油、塩) | ・牛乳 ・八つ橋 (白玉粉、米粉、砂糖、きな粉) |
| 10 24 | 金 | ・ご飯 ・鯖の竜田揚げ ・スパゲッティサラダ ・味噌汁 | ・精白米、胚芽米 ・鯖(醤油、みりん、酒、にんにく、生姜、片栗粉、胡麻油、油) ・スパゲッティ、ツナ、コーン、ブロッコリー(マヨドレ、酢、塩、胡椒、オリーブ油) ・南瓜、玉葱、人参(味噌) | ・牛乳 ・オレンジ ・お菓子 |
| 11 25 | 土 | ・豚丼 ・果物 ・味噌汁 | ・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、しめじ(醤油、砂糖、酒、みりん、生姜、片栗粉) ・果物 ・小松菜、油揚げ、人参(味噌) | ・牛乳 ・お菓子 |

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。