

平成30年度 ふたばがおかようちえん

6月 きゅうしよくだより

毎週水曜日は
お弁当の日です。

<持ち物>
●白ごはん
●おはし
●コップ
(コップは毎日持たせて下さい)

月日	行事	主 菜(メイン)	副 菜・汁物など	主 な 材 料	昼食時の熱量
6月1日	金	焼肉風炒め	フライドポテト 春雨スープ	牛肉 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 タレ フライドポテト 春雨 コーン ワカメ ごま ねぎ	411kcal
4日	月	チキンナゲット	春雨サラダ かまぼこのすまし汁	チキンナゲット ケチャップ 春雨 にんじん きゅうり ハム もやし 葱 ワカメ かまぼこ	439kcal
5日	火	根菜煮	スパゲティーサラダ	豚肉 大根 人参 こんにやく ごぼう 豆腐 ツナ缶 コーン สปาゲッティ きゅうり マヨネーズ	410kcal
6日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
7日	木	★ 和風ビビンバ	豆腐の中華スープ	合挽き肉 ほうれん草 錦糸卵 もやし 人参 きゅうり のり 豆腐 片栗粉 ごま油 ニラ	348kcal
8日	金	肉じゃが煮	玉葱と玉子のみそ汁	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 玉ねぎ 卵 貝割れ菜	417kcal
11日	月	ちくわの磯部揚げ	大根の梅肉和え 青菜の味噌汁	ちくわ 青のり てんぷら粉 きゅうり 大根 梅肉 糸こんにやく ちりめん 青菜 ねぎ わかめ 油揚げ	388kcal
12日	火	★ 肉団子と野菜の煮込み	小魚の甘煮	肉団子 キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コンソメ 小魚 かつお節	418kcal
13日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
14日	木	★ チキンカレー	フルーツフルーチェ	鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 ルウ フルーチェ 牛乳 みかん缶 パナナ	420kcal
15日	金	豆腐のふんわり天	キャベツとわかめの酢の物 南瓜となめこの味噌汁	豆腐のふんわり天 キャベツ きゅうり 人参 カニカマ わかめ かぼちゃ なめこ ねぎ	410kcal
18日	月	揚げぎょうざ	青菜の塩昆布和え ミネストローネスープ	ギョウザ てんぷら粉 小松菜 人参 塩昆布 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマトケチャップ 貝割れ菜	482kcal
19日	火	★ ビーフシチュー	中華サラダ	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 春雨 コーン 赤ハム ワカメ きゅうり ごま油	435kcal
20日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
21日	木	肉団子の甘酢煮	具だくさんぶっかけそうめん汁	チキンボール 玉ねぎ 人参 そうめん しいたけ 錦糸卵 ごま カニカマ 貝割れ菜 きゅうり	441kcal
22日	金	★ マーボー豆腐	小松菜とじゃこの煮びたし	豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ しめじ ねぎ 小松菜 ちりめん 油揚げ 人参	398kcal
25日	月	メンチカツ	春雨ときゅうりの酢の物 貝割れと麩のすまし汁	メンチカツ きゅうり 春雨 ワカメ ロースハム ごま油 麩 えのき 貝割れ菜	419kcal
26日	火	★ じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツとベーコンのスープ	鶏ひき肉 じゃが芋 いんげん 人参 キャベツ ベーコン 玉葱 コンソメ 小松菜	379kcal
27日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
28日	木	魚肉ソーセージの天ぷら	切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	魚肉ソーセージ てんぷら粉 切干大根 人参 油揚げ しらたき いんげん 豆腐 ワカメ ねぎ	439kcal
29日	金	★ お誕生日会	チキンカツ野菜タルタル こふき芋 オクラスープ お祝いデザート	チキンカツ キャベツ 玉ねぎ マヨネーズ じゃが芋 青のり コーン オクラ レタス 玉葱 デザート	538kcal
7月2日	月	焼き塩サバ	豚の野菜ソース炒め オクラのすまし汁	塩サバ 豚肉 キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ 人参 油揚げ オクラ ねぎ	396kcal

平均 422kcal

【水分補給】

熱中症予防として
日ごろからの水分摂取は
とても大切です。

1日・・・1リットル前後

コップ1杯分を
●食後3回
●朝起きた時
●お風呂に入る前後
●寝る前などちょこちょこ補給しましょう。
(基本は水または麦茶)

毎日の給食を基本に、
講話・料理教室などに
かかわっていきます。

管理栄養士
献立・食育担当
中小路
(なかこうじ)

「食育」とは・・・？

- ◆ 生きるうえでの基本であり、知育、体育、徳育の基礎となるもの。
- ◆ さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

食育の具体的な内容は・・・

- ◆ はしの正しい持ち方に気を付ける
- ◆ 苦手な食べ物の挑戦する
- ◆ 旬のものを食べる
- ◆ 食事のマナーに気をつけて食べる(姿勢、お皿の持ち方)
- ◆ 1日3食きちんと食べる習慣を身に付ける
- ◆ 毎日食事ができることに感謝し食事のあいさつをする「いただきます」「ごちそうさま」

給食室

調理担当

大木(おおぎ)
後藤(ごとう)
藤野(ふじの)