



6月の献立表



日	行事	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼食(除去食は太字)	1~2歳児 献立	1~5歳児共通献立 午後おやつ
1 15		月	ごはん	麦茶・ポークカレー アスパラマヨネーズ添え・果物	牛乳 果物	牛乳 ほうれん草ケーキ
2 16		火	ごはん	細竹汁・炒め納豆 ほうれん草ツナ和え・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化クラッカー・かえり煮干
3 17		水	ふりかけごはん	味噌汁(生揚げ・フキ)・カレーの磯辺揚げ もやしのナムル・果物	牛乳 果物	牛乳 せんべい
4 18		木	ごはん	味噌汁(白菜・エノキ)・豆腐の五目焼き 小松菜とコーンのソテー・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
5 19		金	ごはん	味噌汁(豆腐・小松菜)・ヒレカツ 大根と胡瓜の酢の物・果物	牛乳 果物	牛乳 人参ジャムサンド
6 20		土		醤油ラーメン・ほうれん草えのき和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
8 22		月	ごはん	味噌汁(小松菜・麩)・肉じゃが キャベツと胡瓜のごま酢和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ソフトドーナツ
9 23		火	ごはん	味噌汁(大根・フノリ)・鶏肉の松風焼き 小松菜しめじ炒め・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
10 24	お誕生会	水	ごはん	味噌汁(芋・人参)・鮭ざんぎ ほうれん草お浸し・果物	牛乳 果物	カルピス・ドライフルーツのパウンドケーキ ちゃんこうどん・鉄強化チーズ
11 25		木	ごはん	麦茶・ドライカレー ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン・昆布
12 26	遠足(ぞう)	金	バターロール	クリームシチュー・たらのソース焼き アスパラ中華和え・果物	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
13 27		土		あんかけうどん・じゃが芋のみそ煮・果物	牛乳 果物	牛乳 せんべい
29	遠足(きりん)	月	ごはん	味噌汁(生揚げ・フノリ)・チンジャオロースー 人参甘煮・果物	牛乳 果物	牛乳 ミルクパン
30		火	ごはん	味噌汁(ワカメ・エノキ)・大豆かき揚げ キャベツツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 せんべい

※メニューが変更になることがあります。

大切です！朝ごはん

1. 脳を活発に働かせるため

脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にも消費します。朝食を食べることで、消費したエネルギー(ブドウ糖を)を補うことができるため脳が活発に働いて集中力が高まります。

2. 睡眠によって下がっている体温を上げるため

夜、寝ている間は体温が下がります。朝食を食べることによって体温も上がり、活動するための身体の準備が整い、活発に動くことができます。

3. 朝の排便の習慣をつけるために

体調や生活リズムを整えるためには、朝の排便習慣も重要なポイントの一つです。排便を促すためには、ある程度の食事の量と食物繊維(野菜など)と水分を摂取し、腸に刺激を与えることが大切です。

アスパラガスが美味しい季節です

アスパラは、新陳代謝を活発にし、疲労回復などに役立つアスパラギン酸を多く含みます。太くて緑色が濃く、穂先が締まっているものを選びましょう。冷蔵庫で保管する際には乾燥しないように袋に入れるかラップで包み、できるだけ立てた状態で保存します。

アスパラが苦手な子どもは多いのですが、回を重ねるごとに食べられるようになっていきます。切らずに1本そのままゆでると、喜んで食べる姿がみられますよ。

