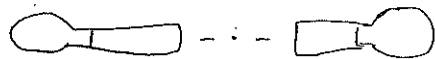


6月給食だより

令和6年5月29日
ゆりかごこども園
栄養士 横山 知沙

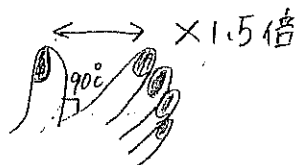
梅雨の季節が近づくと、気温と湿度が上がると、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

※ 乳児が使いやすいスプーンの選び方 ※



1才を過ぎた頃から子どもはスプーンに興味を持ち始めます。選ぶ時のポイントは、口に入れる部分の部分が子どもの口の1/3~1/2の大きさ、柄の部分は長すぎず、ギュッと握って使える形のものを選びます。

※ おはし選びのポイント ※



おはしの長さの目安として、親指と、ひとさし指の先を広げた1.5倍くらいの長さが子どもにも大人にも使いやすいといわれています。材質はプラスチックでも竹など滑りにくい素材のものが良いです。

みんな大好きなおやつ ~ マカロニのあべかわ ~

こども園のおやつには、きな粉を使ったものがたくさんあります。きな粉は火田の肉と言われるほど栄養価が高い大豆を原料としています。マカロニのあべかわは、どこのクラスもおかわりまでヒカヒカになっています。

- 材料 (子ども3人分)
- マカロニ ... 12g
 - きな粉 ... 4g
 - さとう ... 4g
- ① マカロニは、やわらかく茹でて水で洗い、水分をきる。
 - ② きな粉、さとうを混ぜる
 - ③ ①と②を混ぜる。

給食献立表

6月

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
1 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし	17 (月)	焼魚 西芹のもの じゃがいもの煮付 オレンジ	カレー ピラフ
3 (月)	鶏肉の塩焼 スライスかつ スパゲッティ パイン	じゃがいも もち	18 (火)	炊めビーフン キウイフルーツ かえりのごまがらめ	スロン パン
4 (水)	魚のゆかり天ぷら 人参の甘煮 切干木豆の酢のもの オレンジ	いたし 寿司	19 (水)	オムレツ 茹かべつ 糸切昆布の煮付、パイン	きなこ ラスク
5 (木)	アスパラとキャベツのみそ炒め チーズポテト バナナ	グレープ ゼリー	20 (木)	《お楽しみ献立》 《主食はいりません》	トロ生米粉 シフォン
6 (金)	ムニエル ごま酢和え じゃがいもの煮付 オレンジ	洋風 おかし	21 (金)	エビチリ 粉ふきいも ナムル パイン	豆乳ココア ケーキ
7 (土)	ハンジドビーフ パイン 大根とキャベツの和風サラダ	じゃこのせ トースト	22 (土)	炊め豆腐 キャベツの即席漬 バナナ	おかし
8 (日)	焼きうどん 塩もみキャベツ パイン	おかし	24 (月)	《自家弁当持参》	そうめん
10 (水)	魚の甘酢漬 スライスかつ じゃがいものきんぴら パイン	にんじん ケーキ	25 (火)	和風ハンバーグ トマト 野菜ソテー バナナ	たこ ボール
11 (木)	お好み焼 茹グリーンアスパラ オレンジ	黒ごま きな粉スネ	26 (水)	レバニラ炒め 塩もみキャベツ バイワドポテト オレンジ	フルーツ 寒天
12 (金)	鶏肉の塩焼 酢のもの 人参しりしり キウイフルーツ	バイワド ポテト	27 (木)	魚のコンチンソース 人参の甘煮 かべつのはんぺん酢和え バナナ	米粉の おもちケーキ
13 (土)	さばのソテー 短冊サラダ かぼちの甘煮 バナナ	レタス 和ハン	28 (金)	トマトとナスのスパゲッティ バイワドかぼち パイン	フルーツ チーズケーキ
14 (日)	肉みそ丼 キャベツの浸し、パイン	ソフト ドーナツ	29 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし
15 (月)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし			