6月　給食だより

令和5年度　中央こども園

日	献立名	材料名	おやつ
1 木	スキム肉じゃが煮　干しエビのふりかけ ☆ひじきの酢物	干しエビ　竹輪　豚肉　ハム　焼き豆腐　スキム　ひじき 人参　いんげん　コーン　玉葱　じゃが芋　糸こんにゃく　ごま	あんこパイ ミルク
2 金	☆ベーコンとトマトのオムレツ 青のりポテトビーンズ	ベーコン　大豆　チーズ　青のり　人参 トマト　しめじ　玉葱　じゃが芋	ちんすこう ミルク
3 土	チャーハン スープ	ハム　卵　チーズ　わかめ 人参　青葱　もやし　ごま	
5 月	なめことキャベツのスープ 竹輪の天ぷら　海苔の佃煮	色板　竹輪　豚肉　豆腐　油揚げ　味噌　のり　人参 青葱　なめこ　筍　キャベツ　玉葱　ごま	おかし ミルク
6 火	クリームシチュー ツナと胡瓜の酢物	竹輪　ツナ　鶏肉　わかめ　人参　南京　ブロッコリー　しめじ 胡瓜　白菜　玉葱　コーン　じゃが芋　ごま	フルーツ白玉
◎7 水	五目混ぜご飯　ハムチーズ 鶏肉のレモン煮	竹輪　鶏肉　ハム　チーズ　人参　トマト　青葱 ブロッコリー　牛蒡　しめじ　レモン　ごま	おかし ミルク
8 木	☆鶏肉のマーマレード焼き　ゆで卵 漬物入りポテトサラダ　ウィンナのソテー	鶏肉　ハム　ウィンナー　卵　トマト　人参　ブロッコリー 胡瓜　コーン　茄子　じゃが芋　マーマレード	おかし ミルク
9 金	赤魚とほうれん草の煮つけ 金平ごぼう　味付けのり	赤魚　のり　人参　ほうれん草 牛蒡　蓮根　ごま	スキムヨーグルト
10 土	卵のサンドイッチ 野菜サンドイッチ	ハム　卵　チーズ　パセリ キャベツ　食パン　胡瓜	
12 月	八宝菜 きのこの中華和え	豚肉　ハム　なると　わかめ　人参　チンゲン菜　トマト　えのき キャベツ　椎茸　しめじ　白菜　筍　ごま	パイン大福
13 火	五目大豆煮 ゆで卵とブロッコリーのサラダ	竹輪　鶏肉　厚揚げ　大豆　人参　ブロッコリー　牛蒡 卵　いんげん　大根　蓮根　板こんにゃく　ごま	おかし ミルク
◎14 水	ビビンバ丼　煮卵 わかめと豆腐の中華スープ	カニカマ　鶏ミンチ　卵　豆腐　チーズ　わかめ ほうれん草　人参　もやし　ごま	カルピスゼリー
15 木	魚の南蛮漬け 椎茸と人参のすまし汁	ほき　卵　わかめ　人参　赤パプリカ　黄パプリカ ピーマン　椎茸　玉葱	人参ケーキ ミルク
16 金	筑前煮 チンゲン菜のごま和え	竹輪　鶏肉　厚揚げ　油揚げ　チンゲン菜　いんげん　人参 蓮根　大根　しめじ　牛蒡　椎茸　里芋　板こんにゃく　ごま	おかし ミルク
17 土	お好み焼き チーズ	かつお　竹輪　豚ミンチ　卵　チーズ 青葱　キャベツ　コーン	
19 月	野菜たっぷり中華スープ 小松菜とわかめのナムル	えび　竹輪　ベーコン　卵　豆腐　わかめ　人参　ブロッコリー 小松菜　トマト　筍　白菜　コーン　椎茸　もやし　しめじ　ごま	クッキー ミルク
20 火	エビのあんかけ湯豆腐　かつおのふりかけ 人参とベーコン和風サラダ	えび　竹輪　かつお　ベーコン　卵　豆腐　人参 ほうれん草　枝豆　えのき　ごま	おかし ミルク
21 水	チキンカツカレー　福神漬け 大豆のサラダ	鶏肉　大豆　ブロッコリー　人参　福神漬け ピーマン　玉葱　コーン　じゃが芋	スキムヨーグルト
22 木	ポークビーンズ　胡瓜の昆布和え ひじきの卵焼き	竹輪　ベーコン　卵　大豆　ひじき　昆布　人参　トマト パセリ　玉葱　筍　しめじ　胡瓜　じゃが芋	みかんゼリー
23 金	鯖の塩焼き ほうれん草の磯辺和え	鯖　のり　ほうれん草 えのき　トマト	おかし ミルク
24 土	ハヤシライス サラダ	ツナ　竹輪　牛肉　チーズ　グリーンピース 人参　ブロッコリー　玉葱　しめじ	
26 月	野菜とウィンナーの味噌汁 平天の煮物　ちりめんの佃煮	ちりめん　平天　ウィンナー　豆腐　油揚げ　味噌　人参　青葱 玉葱　えのき　白菜　筍　牛蒡　ごま	おかし ミルク
27 火	☆豆腐とピーマンの肉団子スープ ハムサラダ	ツナ　鶏ミンチ　ハム　豆腐　青葱　ブロッコリー　人参 ピーマン　玉葱　筍　コーン　白菜　椎茸　キャベツ	プリン
28 水	具だくさんコロッケ 人参とごぼうのサラダ	ツナ　牛ミンチ　卵　チーズ　人参　南京　玉葱 ほうれん草　牛蒡　コーン　じゃが芋　ごま	おかし ミルク
29 木	魚のバーベキュー風 ☆ほうれん草のしめじのマリネ	ほき　ハム　チーズ　ほうれん草　ブロッコリー トマト　人参　しめじ　コーン	アイスクリーム ミルク
30 金	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかか和え	竹輪　かつお　鶏ミンチ　卵　高野豆腐　人参　青葱 ブロッコリー　グリーンピース　玉葱　椎茸　コーン　じゃが芋	おかし ミルク

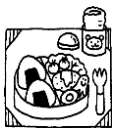
◎は完全給食　☆は新メニューです。

21日(水)カレーの日は、白米でお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

≪　お弁当詰め日　6月8日予定　≫

☆見て楽しい盛り付けをする
☆無理なく自分で食べれる量を知る
☆家族への感謝の気持ちを育てる
　　ことを目的としています。



通常給食を自分でお弁当箱に詰め、オリジナル弁当を作ります。

今月は、そら組・にじ組がチャレンジ！

- **マスク、エプロン、三角巾**を持ってきてください。
- **ラップに包んだおにぎりと空のお弁当箱**のご用意お願いします。

よく噛んでたべよう！

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

【　噛む回数を増やすアイデア　】

～☆調理法で変わる『かみごたえ』☆～

①硬いものより、歯ごたえのあるものを
食物繊維の多い野菜(ごぼう、れんこんなど)や、海藻、きのこ、こんにゃく。
肉なら挽肉より、薄切りやブロックです。

②食材を大ぶりに切る
自然に噛む回数を増やせます。
カレーの具やサラダの野菜もあえて大きく切る。
サラダのきゅうりを乱切りや、コロコロきゅうりに。

③素材を組み合わせる
一つの料理の材料を単品で調理するより、数種類組み合わせた方がよく噛む料理になります。

④味付けを薄味に
素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたっぷり出ます。

よくかむとどうしていいの？

- 食べ物のおいしさを感じます
- 消化を助けます
- 唾液に含まれるホルモンの働きをよくします
- 歯やあごの骨を育てます
- 言葉の発音がはっきりするようになります

☆　食べたら、歯を磨きましょう！☆

～ゆで卵の殻むき～　(にじ・そら組)

今年度初めての殻むき、4月7日の様子
コンコンッと・・・優しく割ってみたり、力強く割るなど個性が様々でした。卵の殻は2枚あり、固い殻と薄い殻がありますが、力強さを変えるなどの工夫をし綺麗に剥けました。
黄身と白身があること、そして、柔らかさや食感を改めて感じるきっかけになりました。
剥き終わると、指先でプニッと押してみたりツルツル感を何度も触り確かめながら、完食です♪
食育を通して、食への興味や大切さを知り、苦手な食べ物でも『食べてみよう』と思える食育活動を行っていきたいと考えています。