

6月こんだてひょう

平成 29 年 6 月 1 日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は 30 分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

今月のカミカミメニュー：ちくわの三色揚げ・ごぼうサラダ・ココアスティック

誕生会のメニュー

- ★ ツナピラフ
- ★ りんごフレンチサラダ
- ★ スープ
- ★ 鶏肉の唐揚げ
- ★ ギョウザピザ
- ★ フルーツ

16日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	木	牛乳・ビスケット	豚肉のごまだれ焼き・大根とツナのサラダ・ひじき煮・味噌汁・果物		ジョア・せんべい	558	583
2	金	ジュース・ハーベスト	鮭の西京焼き・野菜炒め・五目納豆・すまし汁・果物		牛乳☆チーズケーキ	570	617
3	土	ゼリー	親子丼・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
4	日						
5	月	牛乳・ウエハース	鶏肉のマーマレード焼き・スイートポテトサラダ・浸し和え・味噌汁・果物		麦茶☆若布のおにぎり	515	637
6	火	カルピス・クッキー	ちくわの三色揚げ・春雨サラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物		牛乳☆小倉ケーキ	578	616
7	水	ジュース・ブリッツ	カレーライス・フレンチサラダ・茹で卵・牛乳・果物		ヨーグルト・ウエハース	543	605
8	木	麦茶・せんべい	スパニッシュオムレツ・マカロニサラダ・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳☆ホットケーキ	521	616
9	金	牛乳・サブレ	チキンカツ・コーンサラダ・トマト・味噌汁・果物		ジュース☆ココアステック	567	614
10	土	ヨーグルト	スパゲッティナポリタン・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
11	日						
12	月	カルピス・ビスコ	たこ天・しょうゆフレンチ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・バームクーヘン	454	503
13	火	牛乳・クラッカー	ローストチキン・和風サラダ・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物		ジョア☆さつま芋蒸しパン	595	611
14	水	ジュース・たべっこ動物	サバの竜田揚げ・きんぴらごぼう・きゅうりの中華和え・味噌汁・果物		牛乳☆フレークファッジ	557	621
15	木	牛乳・ビスケット	肉じゃが・ビーフソテー・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	482	487
16	金	牛乳・ハーベスト	誕 生 会		☆人参ゼリー	447	458
17	土	ゼリー	タコライス・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
18	日						
19	月	牛乳・ウエハース	タラフライ・大豆とウインナーのトマト煮・茹でブロッコリー・スープ・果物		☆フルーツヨーグルト	454	495
20	火	ジュース・クッキー	鶏肉の照り焼き・シルバーサラダ・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物		ジョア☆苺のパウンドケーキ	621	669
21	水	カルピス・ブリッツ	えび入り卵焼き・もやし炒め・枝豆・そうめん汁・果物		牛乳☆しょうゆ団子	483	544
22	木	牛乳・せんべい	すき焼き風煮・ごぼうサラダ・ナムル・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	524	537
23	金	麦茶・サブレ	野菜のメンチカツ・三食コールスロー・トマト・スープ・果物		ミニジュース☆ごまトースト	480	575
24	土	ヨーグルト	カレーライス・スープ・果物(まつ参観日)		麦茶・お菓子		
25	日						
26	月	ジュース・ビスコ	チーズハンバーグ・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・スープ・果物		ジョア・せんべい・カミカミ昆布	525	590
27	火	カルピス・クラッカー	鮭のごま焼き・春雨ソテー・お浸し・味噌汁・果物		牛乳☆手作りパン	513	555
28	水	牛乳・たべっこ動物	マカロニグラタン・大根サラダ・ジャーマンポテト・味噌汁・果物		プリン・ウエハース	543	591
29	木	麦茶・ビスケット	鶏肉の味噌漬け焼き・大豆サラダ・ツナ和え・すまし汁・果物		牛乳☆おからケーキ	510	621
30	金	牛乳・ハーベスト	シュウマイ・中華サラダ・トマト・味噌汁・果物		☆オレンジポンチ	450	455