

給食だより

2022年6月号
川口西こども園

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。じわじわと温度があがってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には気をつけましょう

6月4日は虫歯予防デーです。

歯磨きの習慣を身につけましょう。

丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。バイ菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、何でも食べることが重要です。小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう。

★歯のお掃除をしてくれる食べ物★

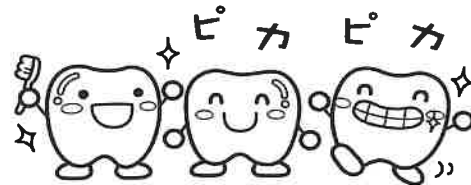
ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめ

☆歯を強くする食べ物☆

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類など

よく噛んでいいこといっぱい！

- ・よく噛むことで健康な体づくりをしてくれます
- ・消化を助けてくれます
- ・食べすぎを防いで肥満予防に
- ・噛むことは自然ブラシです
- ・味覚が発達します
- ・あごも筋肉が発達し歯並びがよくなります
- ・脳が発達します。



給食室より

魚の甘酢漬

材料(4人分)

生さけ(切り身) ……160g
片栗粉 ……12g
食油 ……16g
砂糖 ……6g
しょうゆ ……8g
酢 ……12g

作り方

- ① 魚は水で洗い、ザルにあげて水気をきっておく。
- ② 魚に片栗粉をまぶし、油であげる。
- ③ 揚げた魚を合わせた調味料につける。



6月のおやつ予定表

おやつには牛乳がつきます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	水	◎チーズ カナッペ	とんがりコーン	16	木	◎クラッカー ジャムサンド	◎ちんすこう
2	木	◎シュガーパイ	◎ホイルケーキ	17	金	◎マカロニきなこ	◎中華風おこわ
3	金	シガーフライ	◎ラスク	18	土	ビスコ	源氏パイ
4	土	きなこもちせん	ぼたぼた焼き	19	日		
5	日			20	月	◎小倉蒸しパン	◎コーンピラフ
6	月	たべっ子動物	◎洋風おこし	21	火	◎ジャムサンド	◎豆乳 レアケーキ
7	火	◎あられ麩	◎黒ゴマきな粉 クッキー	22	水	◎カップケーキ	◎ヨーグルト和え
8	水	ウエハース	サッポロポテト	23	木	マンナビスケット	◎フライドポテト
9	木	◎シュガー トースト	◎小松菜のケーキ	24	金	◎しらすの カリカリと果物	◎シュガーパイ
10	金	◎バナナ ヨーグルト和え	◎グレーゼリー	25	土	ホームパイ	ぼたぼた焼き
11	土	白い風船	星たべよ	26	日		
12	日			27	月	◎クラッカーピザ	◎ミルクずもち
13	月	乳ポーロ	◎オレンジゼリー	28	火	◎ジャムパイ	◎キャロット ケーキ
14	火	◎きな粉ラスク	◎ブルーベリー チーズケーキ	29	水	アンパンマン ソフトせん	野菜かりんとう
15	水	◎蒸しパン	◎シスコーン	30	木	ベジたべる	◎ピザトースト

今月のおやつから

材料(4個分)

片栗粉 ……24g
砂糖 ……20g
牛乳 ……160g
きな粉 ……16g

ミルクずもち

作り方

- ① 片栗粉・砂糖・牛乳を鍋に入れ、中火にかけしゃもじでよく混ぜる。透明になっても火を止めず、全体的にブツブツ煮立つまで練り続ける。
- ② 水でよくぬらしたまな板の上に①を広げて、適当な大きさに切りきな粉をつける。



もみじ組(0歳児)・給食献立表 6月



川口西こども園

		午前おやつ	給食	午後おやつ
1	水	ベビー菓子	豚肉と野菜の煮物 スティックポテト	バナナ
2	木	煮りんご	魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮	ホイルケーキ
3	金	ベビー菓子	豚肉と野菜の煮物 スティックきゅうり	ジャムサンド
4	土	ベビー菓子	炒めビーフン風 パナナ	ベビー菓子
5	日			
6	月	ベビー菓子	魚と野菜の煮物 じゃがいもの煮つけ	マカロニきなこ
7	火	バナナ	鶏団子と野菜のスープ キャベツの煮びたし	クッキー
8	水	ウエハース	鶏肉と野菜の煮物 スティックきゅうり	ベビー菓子
9	木	シュガーパン	魚と野菜の煮物 じゃがいもの煮つけ	小松菜のケーキ
10	金	バナナのヨーグルト和え	豚肉と野菜のトマト煮 人参の甘煮	ゼリー
11	土	ベビー菓子	肉じゃが風 茹アスパラガス	ベビー菓子
12	日			
13	月	ベビー菓子	魚と野菜の煮物 スティックきゅうり	ゼリー
14	火	きなこパン	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮びたし	カップケーキ
15	水	蒸しパン	豚肉と野菜の煮物 茹アスパラガス	シスコーン
16	木	バナナ	鶏団子と野菜のスープ煮 かぼちゃの甘煮	クッキー
17	金	マカロニきなこ	魚の野菜ソースかけ 粉ふきいも	野菜入り軟飯
18	土	ベビー菓子	豚肉と野菜のトマト煮 スティックきゅうり	ベビー菓子
19	日			
20	月	蒸しパン	魚と野菜の煮物 じゃがいもの煮つけ	野菜入り軟飯
21	火	ジャムサンド	鶏レバーと野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	豆乳ゼリー
22	水	カップケーキ	魚と野菜のトマト煮 スティックきゅうり	ヨーグルト和え
23	木	ベビー菓子	鶏肉と野菜のスープパスタ オクラの煮びたし	スティックポテト
24	金	バナナ	豚肉と野菜の煮物 キャベツの煮びたし	ホットケーキ
25	土	ベビー菓子	豆腐と野菜の煮物 スティックきゅうり	ベビー菓子
26	日			
27	月	蒸しパン	鶏肉と野菜のスープ煮 にんじんの甘煮	さつまいもきなこ
28	火	バナナ	魚と野菜の煮物 じゃがいもの煮つけ	キャロットケーキ
29	水	ベビー菓子	鶏肉と野菜の煮物 人参の甘煮	煮りんご
30	木	スティックポテト	豆腐と野菜の煮物 小松菜の煮びたし	ジャムサンド