



しょくじだより



こんにちは、きゅうしょくです。



大好評ゼリー屋さん



今年度初めての〇〇屋さんはゼリー屋さん！

きらきらのゼリーの上にかわいいお菓子のトッピングで「かわいい〜」

「どれにしようかな」と大好評でした。

何回もおかわりに来てくれて、お腹大丈夫かな・・・と

ちょっと心配になるくらいで、みんな大満足で良かったです。



かしわもちクッキング



年に1回のかしわもち作り！

粘土で練習した子もいれば、作り方を覚えていた子もいて、みんなとっても上手に作れていて給食先生たちもびっくりしました。

「作って楽しい！食べておいしいね！」「もちもちしていておいしい」などの声が聞かれ、みんな自分で作ったかしわもちを堪能していました。



お米のにおいがするね〜



あんこともちがおいしい〜！



★6月のイベント

6月16日(木)
コッペパン屋さん



手作りのパンに
色々な具をはさみます。
どんなコッペパンが
あるかな〜
おたのしみに！！



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす
ことで脳の血流量が増
え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出
て食べ物ののみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって出
ただ液の働きで、むし
歯を予防します。





令和4年度6月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	水	バナナ お茶		カレーピラフ コーンフ레이크チキン 枝豆 ポトフ 甘夏みかん缶	甘納豆の抹茶ケーキ ジョア
2	木	ビスケット お茶		米飯 しゅうまい ナムル 具だくさんみそ汁 ミニゼリー	自家製みかんヨーグルト
3	金	乳酸菌飲料		ケロケロランチ	アジサイゼリー
4	土			土曜給食	菓子
6	月	せんべい お茶		米飯 ハンバーグ ビーフソテーのカレー味 さわやか島田汁 オレンジ	ココア蒸しパン お茶
7	火	ビスケット 牛乳	出前クッキング たんぽぽ・もも	米飯 豆腐のつくね焼き 大根のゆかり和え 豚汁 パナナ	カラフルヨーグルト
8	水	スティック人参 お茶		米飯 タンドリーチキン ごぼうときゅうりのサラダ 五色スープ 色ゼリー	チーズクッキー ジョア
9	木	乳酸菌飲料		米飯 魚のみそ照り焼き 筑前煮 枝豆 きのこ汁 オレンジ	プリンケーキ お茶
10	金	せんべい お茶		米飯 ハムフライ ちくわとキャベツの和え物 切り干し大根のみそ汁 チーズ	北京まんじゅう 牛乳
11	土			土曜給食	菓子
13	月	ふかしもち お茶		冷やし中華 枝豆とカニカマのサラダ すいか	スノーボール 牛乳
14	火	ビスケット 牛乳		米飯 松風焼き ツナとカラフル野菜のマリネ 野菜スープ バナナ	くじ屋さん
15	水	乳酸菌飲料		米飯 油淋鶏 もやしサラダ 春雨スープ オレンジ	青りんごプリン
16	木	ミレーフライ お茶		園外保育	コッペパン屋
17	金	せんべい お茶		米飯 スナックマグロ ちくわの胡麻マヨネーズあえ 五目みそ汁 ミニぶっちゃんプリン	マドレーヌ 手作り飲むヨーグルト
18	土			土曜給食	菓子
20	月	乳酸菌飲料		米飯 とんかつ キャベツのごまびたし 豆腐のみそ汁 オレンジ	カナッペ お茶
21	火	ビスケット 牛乳		米飯 ミートローフ フレンチポテトサラダ オニオンスープ バナナ	フルーツボンチ
22	水	バナナ お茶		米飯 はんぺんフライ スパゲティサラダ しめじの野菜スープ メロン	いちごパバロア
23	木	せんべい お茶		米飯 焼き魚 蒸し鶏ともやしのごま酢和え 小松菜とねぎのすまし汁 オレンジ	カルシウムラスク 自家製飲むヨーグルト
24	金	ビスケット お茶		おたのしみ弁当	ふわふわおかずマフィン 牛乳
25	土			土曜給食	菓子
27	月	乳酸菌飲料		スパゲティミートソース マセドアンサラダ すいか	ぱりぱりピザ 牛乳
28	火	スティック人参 お茶	出前クッキング うめ	米飯 若鶏の塩こうじ焼き かみかみ和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	自家製マシュマロヨーグルト
29	水	せんべい お茶		米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き オリーブオイルサラダ ミネストローネ風スープ パナナ	ミニメロンパン ジョア
30	木	ビスケット 牛乳		カラフル洋風寿司 ちくわの磯辺揚げ いんげんのおかかあえ そうめん汁 ミニゼリー	6月おたんじょうびケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	557	21.4	17.7	221	2.1	164	0.32	0.42	37	4.5	2.1
目標量	574	23	16	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	97	93	111	85	84	77	103	117	168	125	131
3才未満児	474	16.9	14.1	199	1.8	152	0.26	0.37	35	3.9	1.7
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	102	91	109	93	78	80	104	132	175	118	113

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

おたのしみ弁当 25日(金)



給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に詰めます。

毎月お楽しみ弁当の日があります。ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行ってお楽しみがあります。

(もも・たんぽぽはいりません)