



きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園



こんだてひょう

日曜日	こんだて	主な材料			栄養価 熱量Kcal たんぱく質g
		力や熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	
1 木	ごはん キンとたっぷり野菜のラタトゥイユ シェルマカロニのマヨドレサラダ チョコリングドーナツ	ごはん じゃがいも ドレッシング チョコリングドーナツ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ ねぎ かぼちゃ しめじ 人参 バジリカ タイムトマト トマトピューレ パセリ きゅうり コーン	473 Kcal 13.1 g
2 金	ピビンバ 春雨スープ フリン	ごはん はるさめ ごま	豚肉 鶏卵 のり わかめ フリン	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	402 Kcal 11.4 g
5 月	豚肉のマーボー豆腐丼 マカロニのゴママヨサラダ ジョア (マスカット)	ごはん マカロニ ドレッシング ごま	豚肉 豆腐 ジョア	エリンギ 人参 グリンピース ねぎ きゅうり コーン	462 Kcal 16.5 g
6 火	みんな大好き♪タコライス コンソメスープ ミルージュ	ごはん じゃがいも	豚肉 鶏肉 チース ミルージュ	レタス トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	366 Kcal 10.1 g
7 水	野菜ごろうと!ポークカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 フルーツカクテル缶	432 Kcal 13.8 g
8 木	ごはん ハンバーグ フロッコリーのツナサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ぶどうゼリー	ごはん はん粉 ドレッシング じゃがいも ぶどうゼリー	豚肉 牛肉 ツナ 油あげ	玉ねぎ フロッコリー キャベツ コーン 人参 ねぎ	473 Kcal 15.8 g
9 金	ソース焼きそば 南瓜とフロッコリーのサラダ 青りんごゼリー カルピス	焼きそば ドレッシング 青りんごゼリー カルピス	豚肉 かつおぶし 青のり	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ かぼちゃ フロッコリー コーン	339 Kcal 11.5 g
12 月	マーボー豆腐 春雨のマヨドレサラダ オレンジジュース	ごはん はるさめ ドレッシング ごま	豚肉 豆腐	ねぎ エリンギ にろ きゅうり コーン オレンジジュース	458 Kcal 15.3 g
13 火	ごはん ポークビーンズ フロッコリーゴママヨサラダ フリン	ごはん じゃがいも ドレッシング ごま	豚肉 大豆 フリン	玉ねぎ しめじ 人参 トマトピューレ パセリ フロッコリー キャベツ きゅうり	421 Kcal 13.4 g
14 水	ハヤシライス フレッシュレタスのサラダ ジョア (マスカット)	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛肉 スキムミルク ツナ ジョア	玉ねぎ 人参 しめじ トマトピューレ グリンピース レタス フロッコリー キャベツ きゅうり コーン	441 Kcal 15.9 g
15 木	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 保育参観				
16 金	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 保育参観				
19 月	鶏肉ときのこの蓋めし フロッコリーと大豆のサラダ 豆腐のお吸い物 コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング ごま あんドーナツ	鶏肉 大豆 ツナ 豆腐 わかめ	しめじ 人参 グリンピース フロッコリー きゅうり ねぎ	393 Kcal 13.8 g
20 火	ごはん 筑前煮 海藻サラダ オレンジ	ごはん じゃがいも 里芋 ごま	鶏肉 生あじ ツナ 海藻サラダ	ごぼう しいたけ 大根 つきこんにゃく 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ コーン オレンジ	370 Kcal 13.7 g
21 水	ゆかりごはん 照り焼きチキン フロッコリーサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ ぶどうゼリー	ごはん ドレッシング ごま じゃがいも ぶどうゼリー	鶏肉 ツナ	ゆかり フロッコリー 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	389 Kcal 13.4 g
22 木	ツナときのこのトマトソースパゲティ イタリアンサラダ ミルージュ	スパゲティ ドレッシング	ツナ 鶏肉 ミルージュ	しめじ 玉ねぎ 人参 タイストマト缶 トマトピューレ パセリ フロッコリー かぼちゃ キャベツ	326 Kcal 11.1 g
23 金	ごはん 高野豆腐と野菜のそぼろ丼 春雨のゴママヨサラダ ロールケーキ	ごはん はるさめ ごま ドレッシング ロールケーキ	鶏肉 高野豆腐	白菜 玉ねぎ 大根 人参 グリンピース きゅうり コーン	417 Kcal 11.9 g
26 月	カレーピラフ シェルマカロニのサラダ 夏野菜のコンソメスープ お楽しみデザート	ごはん マカロニ ドレッシング お楽しみデザート	鶏肉 ツナ	人参 しめじ グリンピース きゅうり コーン かぼちゃ ねぎ カリフラワー タイストマト缶 白菜 パセリ	382 Kcal 12 g
27 火	ごはん キンとの和風おろしソース マカロニサラダ 和風野菜スープ 青りんごゼリー	ごはん マカロニ 青りんごゼリー	鶏肉	フロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ	442 Kcal 12.3 g
28 水	わかめごはん ほくほくポトフ 春雨の和風ゴマサラダ ミルージュ	ごはん じゃがいも はるさめ ごま	鶏肉 わかめ ミルージュ	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 フロッコリー きゅうり コーン	350 Kcal 12.4 g
29 木	手作りピザ風トースト ジョア (ストロベリー)	食パン バター	ツナ チース ジョア	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	231 Kcal 11.7 g
30 金	ごはん 野菜たっぷり肉みそ炒め フロッコリーと南瓜のサラダ オレンジジュース	ごはん ごま ドレッシング	豚肉 ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ ビーマン バジリカ エリンギ フロッコリー きゅうり かぼちゃ	435 Kcal 13.9 g

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。



色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調をくずしやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし菌菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



食育の日

毎月19日は「食育の日」そして、6月は『食育月間』です。「食育」は自らの食について考え、健康に配慮した食事を選択できる力を育む取り組みです。ご家庭では、食物に触れたり、食事作りの手伝いをするなどして、食べ物に関心を持たせ、食事の大切さを親から子へ伝えていきたいですね。ぜひ、親子で楽しみながら食育を!!

