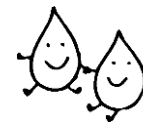




6月 予定献立表 & 給食だより



※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がでます。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。



認定こども園世羅幼稚園

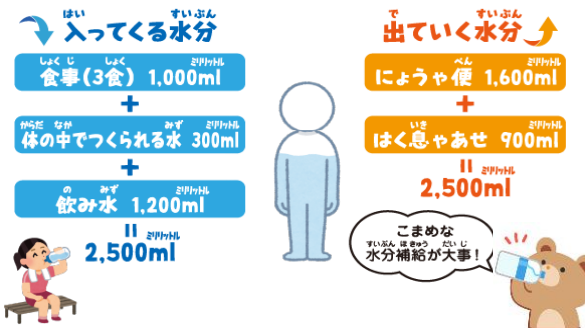
日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	ごはん、すまし汁、厚揚げの炒め 丼、くだもの	ごま油、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、○もも缶、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	○牛乳、○ゼリー	17 月	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、豆じゃが、サラダ、 くだもの	じゃがいも、しらたき、○小麦粉、 ○油、○砂糖、マヨネーズ、砂 糖、ごま、米	○牛乳、豚肉(ロース)、だいたず水 煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、 ハム	くだもの、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、コーン缶、ね ぎ、カットわかめ	○牛乳、○ちんすこ う
03 月	ごはん、すまし汁、マーボー豆腐、マ カロニサラダ、くだもの	○米、じゃがいも、マヨネーズ、マ カロニ、ごま油、砂糖、片栗粉、 米	木綿豆腐、豚ひき肉、○ツナ油 漬缶、赤みそ、ウインナー	くだもの、もやし、たまねぎ、○ キャベツ、キャベツ、にんじん、○ コーン缶、きゅうり、コーン(冷 凍)、ねぎ、カットわかめ、しょう が、にんにく	○お茶、○ツナと キャベツおにぎり	18 火	ごはん、元気スープ、鰹のねぎソー ス、大根の煮物、くだもの	○米、板こんにやく、片栗粉、○ 砂糖、油、砂糖、ごま、○黒ごま、 米	あじ、○油揚げ、木綿豆腐、鶏も も肉、ちくわ	くだもの、だいこん、にんじん、た まねぎ、ほうれんそう、いんげん、 ねぎ	○お茶、○いなりす し
04 火	ごはん、豆乳スープ、赤魚のおろし 焼き、野菜の含め煮、くだもの	じゃがいも、○米粉、○砂糖、○ 油、片栗粉、砂糖、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豆乳、あ かうお、○豆乳、鶏もも肉	くだもの、キャベツ、だいこん、○ バナナ、にんじん、たまねぎ、え のきたけ、さやえんどう、ねぎ、○ レモン果汁、しょうが	○飲むヨーグルト、 ○もっちりバナナ ケーキ	19 水	食育の日(水分の取り方) みそ汁の日 ごはん、相性汁、たっぷり玉葱ツナ マヨ焼き、パンサンスウ、くだもの	じゃがいも、○コーンフレーク、マ ヨネーズ、はるさめ、○油、砂糖、 ごま油、米	○牛乳、豆乳、ピザ用チーズ、ウ インナー、白みそ、ペーコン、ツ ナ油漬缶、ハム、かつお節	くだもの、たまねぎ、コーン缶、に んじん、もやし、きゅうり	○牛乳、○マシュマ ロサクサクボール
05 水	ごはん、わかめのスープ、五目焼き そば、もやしの胡麻和え、くだもの	焼きそばめん、○食パン、○砂 糖、すりごま、ごま油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(肩)、○卵、えび、 いか、○脱脂粉乳	くだもの、○オレンジ濃縮果汁、 もやし、たまねぎ、キャベツ、にん じん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	○牛乳、○オレンジ フレンチトースト	20 木	ごはん、すまし汁、厚揚げのそぼろ あんかけ、小松菜とえのきのおひた し、くだもの	○小麦粉、さといも、○砂糖、○ 油、砂糖、米	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、○ 卵、ちくわ、かつお節	くだもの、にんじん、こまつな、○ かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、 えのきたけ、さやえんどう、カット わかめ	○牛乳、○パンブ キンマフィン
06 木	ごはん、みそ汁、白身魚のチリソー ス、ナムル、くだもの	○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、 ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、ホキ、○バター、米みそ (淡色辛みそ)、ハム	くだもの、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、トマトピューレ、ごぼう、 コーン缶、きゅうり、にんじん、○ 干しぶどう、ねぎ、にんにく、しょう が	○牛乳、○レーズン クッキー	21 金	ふるさと給食 ごはん、ハヤシライス、ゆで豚のマリ ネ、くだもの	○食パン、○マヨネーズ、米粉、 油、ごま、砂糖、ごま油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、牛肉(肩)、 ○卵、豚肉(肩)、○とろけるチー ーズ	たまねぎ、くだもの、にんじん、 キャベツ、しめじ、きゅうり、○たま ねぎ	○飲むヨーグルト、 ○たまごトースト
07 金	運動会 (運動会の場合 給食はありません。) 雨天の場合 愛情の日 (お弁当をご用意下さい。)	○グラニュー糖	○牛乳		○牛乳、○シュガー パイ	22 土	ごはん、野菜スープ、ドライカレー ライス、くだもの	○砂糖、油、米粉、米	○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、○ゼ ラチン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、に んにく、しょうが	○牛乳、○プリン
08 土	ごはん、カレーライス、フルーツヨー グルト	じゃがいも、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉 (肩)、○ゼラチン	○オレンジ濃縮果汁、みかん 缶、たまねぎ、○みかん缶、もも 缶(黄桃)、にんじん、コーン(冷 凍)、にんにく	○牛乳、○オレンジ ゼリー	24 月	ごはん、すまし汁、鮭の西京焼き、す き焼き風煮物、くだもの	○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○豆 乳、牛肉(肩)、○卵、○バター、 米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、キャベツ、たまねぎ、ご ぼう、ねぎ、カットわかめ	○牛乳、○牛乳、 ○抹茶ケーキ
10 月	ごはん、みそ汁、スパニッシュオムレ ツ、大根のごま和え、くだもの	○食パン、じゃがいも、○マヨ ネーズ、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ (淡色辛みそ)、ちくわ、○ささい か	くだもの、かぼちゃ、だいこん、た まねぎ、○コーン(冷凍)、にんじ ん、ピーマン、ねぎ	○牛乳、○いか コーンカナッペ	25 火	ふるさと給食 ごはん、野菜スープ、豚の甘酢あん かけ、おからサラダ、くだもの	じゃがいも、片栗粉、マヨネー ズ、○砂糖、油、砂糖、米	豚肉(ロース)、○ヨーグルト(無 糖)、おから、ハム	くだもの、○もも缶、○みかん缶、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 コーン缶、にんじん	○お茶、○フルー ツヨーグルト
11 火	運動会予備日 (運動会の場合 給食はありません) ごはん、ウインナーカレー、スパゲ ティのサラダ、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、○黒砂 糖、スパゲティ、○焼ふ、小麦 粉、○ごま、オリーブ油、○砂 糖、米	○牛乳、ウインナー、○バター、 ツナ油漬缶、○きな粉	たまねぎ、くだもの、にんじん、 コーン(冷凍)、にんにく	○牛乳、○麩のラス ク	26 水	ごはん、新じゃがのコーンバターみ そ汁、白身魚のオニマヨ焼き、筑前 煮、くだもの	じゃがいも、板こんにやく、○マカ ロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○ 砂糖、砂糖、米	○牛乳、ホキ、米みそ(淡色辛み そ)、○きな粉、油揚げ、ちくわ、 バター	くだもの、だいこん、たまねぎ、に んじん、ごぼう、コーン(冷凍)、 いんげん、レモン果汁	○牛乳、○マカロニ きな粉
12 水	ごはん、みそ汁、鮭の塩こうじ焼、切 干大根の煮物、くだもの	じゃがいも、砂糖、米	さけ、○牛乳、○カルピス、米み そ(淡色辛みそ)、ちくわ、○ゼラ チン	くだもの、にんじん、たまねぎ、切 り干しだいこん、さやえんどう、 カットわかめ	○お茶、○カルピス ゼリー	27 木	アメリカ料理 ごはん、コーンスープ、ミートローフ、 デビルドポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、○砂 糖、パン粉、砂糖、油、米	○牛乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、卵	くだもの、たまねぎ、クリームコー ン缶、○りんご、コーン缶	○牛乳、○アップル パイ
13 木	お誕生会 ごはん、みそ汁、サクサクチキン、 ピーマンのツナあえ、お楽しみデ ザート	○ホットケーキ粉、コーンフレー ク、○油、小麦粉、ねりごま、三 温糖、米	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬 缶、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 コーン缶、○ごぼう、ひじき	○牛乳、○ごぼうザ ブレ	28 金	ごはん、みそ汁、さばのカレーニエ ル、はるさめあえ物、くだもの	○小麦粉、○砂糖、はるさめ、小 麦粉、砂糖、ごま、米	○牛乳、さば、○無塩バター、米 みそ(淡色辛みそ)、ハム	くだもの、かぼちゃ、にんじん、た まねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり	○牛乳、○クッキー
14 金	ごはん、すまし汁、ちくわ磯辺揚げ、 わかめの酢の物、くだもの	○米、さといも、油、小麦粉、○ご ま、ごま、砂糖、ごま油、米	ちくわ、木綿豆腐、○しらす干 し、たら	くだもの、キャベツ、きゅうり、にん じん、○うめ干し、カットわかめ、 あおのり	○お茶、○梅じゃこ おにぎり	29 土	ごはん、すまし汁、焼肉丼、くだもの	砂糖、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆 腐、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛み そ)	くだもの、キャベツ、○もも缶、た まねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、 カットわかめ、にんにく、しょうが	○牛乳、○ゼリー
15 土	ごはん、わかめのスープ、豚肉の甘 みそ炒め丼、くだもの	○砂糖、油、ごま、片栗粉、米	○牛乳、○豆乳、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼ ラチン	くだもの、たまねぎ、にんじん、チ ンゲンサイ、カットわかめ	○牛乳、○プリン						

※10日(月)から14日(金)は、歯の衛生週間「かみかみウィーク」です。よく噛んで食べる
 事につながるように、切干大根・根菜類、肉、イカなどの食材に取り入れています。

☀️ どうして大切？夏の水分補給

私たちの身体は、血液をはじめ、筋肉、皮膚などに
 いたるところに水分が含まれ、子どもでは体重の約
 70%、成人男性では約60%の割合で占められます。
 暑い時期は、汗をかくことより体内の熱を分散さ
 せ、体温を調節しています。夏、気温の高い日は汗
 の量も多くなる為、こまめな水分補給が必要です。
 夏の水分補給のコツは「のどがかわく前に少しづつ
 とる」です。

< 体の中の水分量はほぼ一定です。 >



何を飲ませたらいいの？

水分補給には、塩分と一緒に摂れるスポーツドリンクを飲ませた方がいい！と思っている方も
 多いと思います。汗をたくさんかいた後は、スポーツドリンクなどで塩分・ミネラル補給をする
 ことも必要です。しかし、体に良いから…と日常的にスポーツドリンクを飲ませることは好まし
 くありません。スポーツドリンクの中には、ミネラル以外にも糖分もたくさん含まれ、500mlの
 ペットボトル1本の中に、なんと砂糖が15~30gも入っているものもあります。
 糖分の摂り過ぎは、肥満や虫歯につながるだけでなく、甘いものに
 慣れてしまったお子さんは、食事を摂らなくなってしまうこともあります。
 日常生活での水分補給としては、水や麦茶が最適です！



~認定こども園・保育所
 せらのふるさと給食~

今月のせら食材



玉葱、豚肉

- ・ハヤシライス
- ・豚の甘酢あんかけ
- ・豆じゃが

