

給食だより 6月



6月になりました。今日は遠足を予定しています。晴れと
いいですね!

< 6月は、食育月間です。毎月19日は、食育の日です >

2023.6.1. 幌北中リカ保育園

	主食	副食	午後のおやつ
1 木	中かきごはん	おせじ(大根・玉ねぎ) 人参キントウ 煮豆	ふかひ(マ)まほうろ 煮乳
2 金	肉味噌 スパゲティ	(まねん草と毛せしのサウタ)	7upル トナエウツ すりめ
3 土	ワカメうどん	茶の煮のころかし 甘酢大根	おかし 果物
5 月	ごはん	おせじ(キャベツ・厚揚げ) 小松菜と玉ねぎの煮物 魚の生煮火焼き じゃがいもの煮	フルーツパレード 果物
6 火	パン	クリームシチュー 牛乳とヨーグルト カリフラワーカレー じゃがいもの煮	五平もち はちまきおにぎり 煮乳
7 水	ごはん	おせじ(大根・れんげい) 豆腐のれんげい 7月の火の煮	アイスパンケーキ 果物
8 木	ワカメごはん	おせじ(白菜・人参) スパゲティ かつお かつお照り火焼き キャベツのおせじ	サブレ 焼き芋 じゃがいも
9 金	スパゲティ おにぎり	2口2口サウタ	中かきおにぎり かわらけ すりめ
10 土	おなかうどん	キャベツと油揚げの煮物 トナ	おかし 果物
12 月	ごはん	おせじ(キャベツ・油揚げ) 豚肉の香味火焼き 大根キントウ	ドーナツ 果物
13 火	お豆のカレー	キャベツとじゃこの火の煮物	アイスパンケーキ 果物
14 水	五目ごはん	清汁(豆腐・わか) じゃがいも ポテトサウタ ポルネアス 果物	アイスパンケーキ 果物
15 木	ごはん	おせじ(ササギ・玉ねぎ) 小松菜のりあん 火焼き魚(サバ) じゃがいもの煮	アイスパンケーキ 果物
16 金	雑豆 スパゲティ	肉じゃが	アイスパンケーキ 果物
17 土	キャベツうどん	大根と厚揚げの煮物 甘酢まかり	おかし 果物
19 月	ごはん	おせじ(白菜・人参) じゃがいも かつお かつお照り火焼き 毛せしとじゃこの火の煮物	アイスパンケーキ 果物
20 火	パン	ポロシチ 魚のチーズ火焼き マスポンとヨーグルト	アイスパンケーキ 果物
21 水	じゃがいもごはん	おせじ(大根・人参) じゃがいも 小松菜と玉ねぎの煮物	アイスパンケーキ 果物
22 木	ごはん	おせじ(豆腐・わか) サバ味噌煮 大根と揚げの火の煮	アイスパンケーキ 果物
23 金	ヤチカレー	干草煮	アイスパンケーキ 煮乳
24 土	まつたけうどん	じゃがいもとじゃこの煮物 甘酢大根	おかし 果物
26 月	ごはん	おせじ(じゃがいも・玉ねぎ) じゃがいも かつお かつお照り火焼き じゃがいもとじゃこの火の煮	アイスパンケーキ 果物
27 火	パン	カレーシチュー 牛乳とヨーグルト マスポンとヨーグルト	アイスパンケーキ 果物
28 水	ごはん	おせじ(大根・人参) 豆腐の五目火焼き まかりの中身あん	アイスパンケーキ 果物
29 木	ごはん	おせじ(豆腐・キャベツ) トナ 火焼き魚(かつお) じゃがいもと玉ねぎの煮	アイスパンケーキ 煮乳
30 金	スパゲティ デザート	毛せしのサウタ	アイスパンケーキ 果物



6月の予定

8日(木)

あひる組
遠足

13日(火)

果年鑑
遠足

14日(水)

6月の
古語誕生会



糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、食欲不振につながり、ビタミンB1不足になり、疲労感を招きやすくなります。飲みすぎには注意しましょう!!

< 子どもの水分補給のポイント >

- 汗をかき前後に飲む
- 1度にたくさん飲まない
- 水分補給は水かお茶で行う

※硬水のミネラルウォーターは、ミネラルが非常に多く胃腸に負担がかかるため、乳児には適しません。



子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。食べ物にも水分が含まれていますが、食事以外からの水分補給も必要です!

