

給食だより 6月

6月にになりました。今日は遠足を予定しています。晴れと
 <6月は食育月間です・毎月19日は食育の日です>

2024. 6. 1 幌北中りかこ
 保育園

| | 主食 | 副食 | 午後のおやつ |
|------|------------------|---|------------------|
| 1 土 | きつねうどん | じゃが芋とほうろ煮 甘酢きゅうり | おかし 果物 |
| 3 月 | ごはん | みそ汁(味噌・わかず) 白煮のりあえ ホッケ照り焼き 7月のゆめ煮 | ふんわり手作りシュー パン |
| 4 火 | パン | フレンチポテト フリマカン 人参がうま | わかめおにぎり おやき |
| 5 水 | とろろ(ごぼう)ごはん | みそ汁(大根・しめじ) 4月の豆餡 きゅうりの中華あえ | かき揚げ おにぎり |
| 6 木 | わかめごはん | みそ汁(キャベツ・油あげ) 毛せしの餅粉物 魚の生煮焼き 7月のゆめ煮 | 焼きそば うの花あげ |
| 7 金 | お粥 スパゲッティ | じゃーまんポテト | 中華風おやき おにぎり |
| 8 土 | 五目うどん | 大根と厚あけの煮物 7月のゆめ煮 | おかし 果物 |
| 10 月 | ごはん | みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 甘味噌煮 大根とほうろ煮 | かわらけ おにぎり |
| 11 火 | パン | キャベツシチュー チキンマトリョー 小松菜2-インナー | 五平もち おかし |
| 12 水 | ごはん | みそ汁(大根・キャベツ) マーボー豆腐 7月のゆめ煮 | しんじゆん おにぎり |
| 13 木 | わかめごはん | みそ汁(白菜・人参) トマト 焼き魚(ホッケ) 切干大根ゆめ煮 | レーズンパンケーキ おかし |
| 14 金 | スパゲッティ ミートソース | チーズサラダ | 2-インナー おかし |
| 15 土 | 味噌うどん | 芋の煮物 3かき 甘酢大根 | おかし 果物 |
| 17 月 | ごはん | みそ汁(大根・厚あけ) スパゲッティ 魚の生煮焼き キャベツのしめじ | 黒ごまスコーン おかし |
| 18 火 | ごはん | みそ汁(キャベツ・人参) 魚の生煮焼き 二色おひたし | ピザ おかし |
| 19 水 | 五目ごはん | 清汁(豆腐・わかず) ポールアロー とりからあげ 7月のゆめ煮 | おやき おかし |
| 20 木 | ごはん | みそ汁(キャベツ・人参) 煮豆 サバのしめじ焼き 人参キヌダ | おやき おかし |
| 21 金 | お豆のカレー | 干草煮 | おやき おかし |
| 22 土 | ちゃんぽん うどん | 高野豆腐とわかずの煮物 甘酢きゅうり | おかし 果物 |
| 24 月 | ごはん | みそ汁(白菜・しめじ) 甘酢大根 ホッケ生煮焼き 7月のゆめ煮 | レーズンパンケーキ おかし |
| 25 火 | パン | ミネストローネ チキンマトリョー アスパラと2-インナー | おやき おかし |
| 26 水 | ごはん | みそ汁(大根・人参) とり用と豆腐のしめじ 7月のゆめ煮 | アップルパンケーキ おかし |
| 27 木 | ごまごはん | みそ汁(キャベツ・豆腐) 小松菜とわかずの煮物 焼き魚(サバ) 7月のゆめ煮 | ドーナツ おかし |
| 28 金 | 肉味噌 スパゲッティ | 毛せしのサラダ | トマトソース おかし |
| 29 土 | 冷麦 | ツナじゃが 甘酢大根 | おかし 果物 |



25日(火)

異年齢
遠足

19日(水)

6月の
お誕生会



糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、食欲不振になりつらくなることもありますが、体が必要とするビタミンB1不足になり疲労感を感じやすくなります。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、ミネラルが強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!!

