

給食だより 6月



6月になりました。きれいに咲いていた桜もあとという間に緑に変わり、季節の変化を感じられます。急な気温の変化で体調を崩さないよう生活リズムを整えていこうね!!

2025.6.1 札幌北ゆりかぜ保育園

	主食	副食	午後のおやつ
2月	ごはん	汁(大根・人参) スライクまかり 魚の生身焼き	ドーナツ 煮み
3火	パン	クリームチーズ 手巻きうどん	ジュース
4水	ごはん	五目汁 揚げめ菜豆腐	フルーツ
5木	ワカメごはん	汁(キャベツ・人参) サバ味噌煮	フルーツ
6金	和風スパゲティ	ほうれん草とひよこのサラダ	フルーツ
7土	五目うどん	ウナギ汁	フルーツ
9月	ごはん	汁(豆腐・大根) 小松菜とわかめ炒め	フルーツ
10火	パン	コーンポタージュ じゃがいもと豆のカレー	フルーツ
11水	ごはん	汁(キャベツ・人参) マーボー豆腐	煮み
12木	ゆかりごはん	汁(白身・わかめ) 魚の照り焼き	煮み
13金	肉味噌スパゲティ	かぼちゃサラダ	フルーツ
14土	ワカメうどん	茶の煮、にんじん 甘酢まかり	フルーツ
16月	ごはん	汁(大根・人参) 焼き魚(サバ) 揚げ豆腐	フルーツ
17火	パン	ポロポロ 魚のマネース焼き	フルーツ
18水	五目ごはん	清汁(豆腐・わかめ) じゃがいもと豆のカレー	煮み
19木	ごはん	汁(キャベツ・人参) 焼き魚(サバ) 揚げ豆腐	煮み
20金	スープスパゲティ	ごぼうと人参のサラダ	フルーツ
21土	チーズ風味うどん	高野豆腐とわかめ炒め	フルーツ
23月	ごはん	汁(豆腐・人参) 小松菜とわかめ炒め	フルーツ
24火	パン	かぼちゃポタージュ	煮み
25水	ゆかりごはん	汁(白身・わかめ) 魚の照り焼き	煮み
26木	ごはん	汁(大根・人参) 小松菜とわかめ炒め	煮み
27金	ウナギカレー	キャベツとじゃこのサラダ	フルーツ
28土	うどん	じゃがいもと豆のカレー	フルーツ
30月	ごはん	汁(豆腐・人参) 小松菜とわかめ炒め	フルーツ

6月の予定

18日(水) 6月のお誕生会

6月は食育月間!

毎月19日は、食育の日です!!

糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、食欲不振になり、体がビタミンB1不足になり疲労感をもたらす。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

- 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!!
- 汗をかいた前後に飲む
- 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分が多く胃腸に負担がかかるため乳児には適しません。