



# 6月 給食だより

# 献立表



令和4年6月発行 第一吉備こども園

梅雨の季節となりましたね。気温も高くなり、湿度も上がってくる時期です。食中毒にも十分に気を付けていきましょう。また、こまめな水分補給を心がけ、元気な身体づくりを目指しましょう！



## 6月給食より ★米粉のもちもちケーキ★

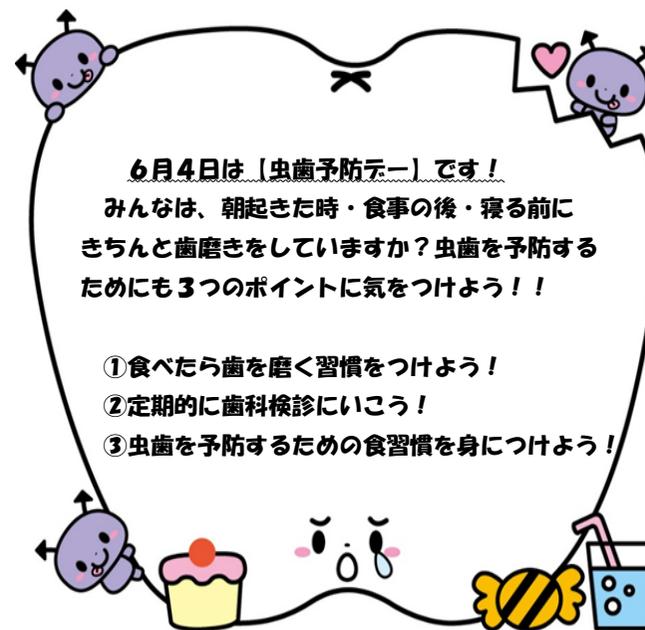
材料こども2人分

作り方

- ・製菓用米粉 32g
- ・ベーキングパウダー 1.6g
- ・砂糖 10g
- ・豆乳 32g
- ・油 5g
- ・パイナップル 14g

- ①米粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく。
- ②パイナップルを細かく刻み分量の砂糖 1/4 程度と一緒に煮る。
- ③ボールに残りの砂糖、豆乳、油を入れて混ぜ、①の粉類も入れてさっくり混ぜる。
- ④③に②のパイナップルも入れて混ぜ、型に流し入れ、170℃ 20～25 分程度のオーブンで焼き火が通れば★完成★

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
1	水	牛乳 菓	☆お楽しみ会献立☆ アンパンマンライス 鶏肉の唐揚げ 新じゃがのスープ 果物		牛乳 菓	651.0 (542.4)
15	水	牛乳 菓	チンジャオロース 中華スープ 粉ふきいも		牛乳 レーズンクッキー	600.1 (502.0)
2 16	木	牛乳 菓	鶏肉のさっぱり焼き 小魚のり味 豆腐のチャンプルー 果物		牛乳 ブラウニー	615.4 (511.5)
3 17	金	牛乳 菓	魚の磯辺揚げ 切干大根のごまあえ 果物	みそ汁	牛乳 和風ツナおにぎり	612.9 (511.9)
4	土	牛乳 菓	肉みそうどん キャベツの甘酢味 果物		牛乳 菓	516.7 (491.1)
6 20	月	牛乳 菓	大豆入りカレーライス コールスローサラダ 果物		牛乳 菓子 チーズ	630.3 (486.6)
7 21	火	牛乳 オレンジ	魚の塩焼き 豆乳汁 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら		牛乳 りんごとヨーグルトの蒸しパン	597.0 (499.4)
8 22	水	牛乳 菓	鶏肉の中華風照り煮 ひじきと春雨の中華サラダ 果物		牛乳 にらとちりめんのチヂミ	589.7 (496.8)
9 23	木	牛乳 菓	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト		牛乳 くずもち	594.2 (465.8)
10 24	金	牛乳 菓	豚肉のマーマレード炒め とうがんのすまし汁 ブロッコリー	梅ちりごはん	牛乳 カリカリごぼう 菓子	651.0 (542.4)
11 25	土	牛乳 菓	ウインナーサンド 野菜スープ 果物		牛乳 菓	493.5 (469.4)
13 27	月	牛乳 菓	香味煮 ピーマンのおかかあえ 納豆		牛乳 チーズパンサンド	569.1 (489.5)
14 28	火	牛乳 バナナ	ふわふわ煮 ふりかけ トマト おじゃがとじゃこのおかかあえ		牛乳 米粉のもちもちケーキ	627.7 (484.5)
29	水	牛乳 菓	鶏肉の天ぷら 五目あえ 果物		牛乳 小倉トースト	627.0 (522.5)
30	木	牛乳 菓	豚肉の甘辛煮 じゃこピーマン もずくスープ		牛乳 ミックスフルーツ	563.4 (472.6)



### 6月4日は【虫歯予防デー】です！

みんなは、朝起きた時・食事の後・寝る前に  
きちんと歯磨きをしていますか？虫歯を予防する  
ためにも3つのポイントに気をつけよう！！

- ①食べた歯を磨く習慣をつけよう！
- ②定期的に歯科検診にいこう！
- ③虫歯を予防するための食習慣を身につけよう！

### よく噛んで食べよう！！

しっかり噛んで食べるとこんないい事があります

- ①脳の働きが活発になる
- ②虫歯の予防ができる
- ③食べ物の消化吸収が良くなる
- ④肥満を防ぐ



### 朝食を食べる習慣をつけましょう

朝食を食べて来ない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかをすることもあります。時間のない中、いきなりきちんとした朝食を食べる習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものを食べるようにしてみましょう。