

6月献立表

- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「菜とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
- ★ ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)

2日(月) 【開港記念日 休園】	3日(火)	4日(水) 昆布おにぎり 鶏の唐揚げ 豆腐のふわふわ寄せ ミートボール カレー風味 チンゲン菜のおひたし パイン缶 351kcal/10.4g	5日(木)	6日(金) 枝豆とコーンのごはん さばのみそ焼き チキンカツ サイコロ厚揚げ煮 切干大根のサラダ 黄桃缶 404kcal/15.7g
9日(月) 野菜ふりかけごはん ソースカツ チーズオムレツ たこちゃんウィンナー チンゲン菜の おかか和え みかん缶 362kcal/10.3g	10日(火)	11日(水) やきうどん コーンコロッケ 照り焼きハンバーグ ブロッコリー たこ焼き りんご缶 385kcal/10.4g	12日(木)	13日(金) 午前保育の為 給食はありません
16日(月) 午前保育の為 給食はありません	17日(火)	18日(水) たけのこご飯 えびカツ 八幡巻 青のりポテト 小松菜の和え物 黄桃缶 360kcal/9.6g	19日(木)	20日(金) 赤かぶ青菜 ふりかけごはん メンチカツ マヨコーンさつま キャベツボール おくらのおかか和え みかん缶 336kcal/8.7g
23日(月) たまごふりかけごはん 鶏の唐揚げ 豆腐ハンバーグ 赤かぶさつまちゃん チンゲン菜のナムル りんご缶 391kcal/10.7g	24日(火)	25日(水) クロワッサン マカロニナポリタン ヒレカツ 海鮮ステーキ ブロッコリーのごま和え ピピピチーズ 323kcal/12.3g	26日(木) 	27日(金) ゆかりふりかけごはん 海鮮揚げギョウザ タンダーチキン さつまいもの甘煮 小松菜の煮びたし パイン缶 344kcal/11.6g
30日(月) 白飯 ポークカレー プチハンバーグ コーンクリームコロッケ 黄桃缶 445kcal/10.2g	歯を丈夫にする 栄養素 歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髓から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにたんばく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！ 今日のランチは何か？ 当日午前中にお弁当の写真をInstagramにアップしています！ 6月4日～10日は香の衛生週間です			

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べることで満腹感を得ることが出来ます。食やすぎを防ぐことになり、肥満を防ぐことができます。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、歯が強く丈夫になります。歯の歯茎がよくなって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいて、消化と吸収を良くします。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しゃがみかむと、脳の近くの脳の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

