



# きゅうしょくだより

## エンゼル幼稚園



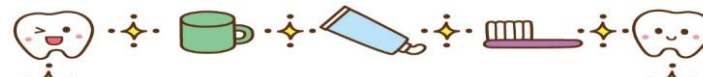
### こんだてひょう

日曜日	こんだて	主な材料			栄養価 熱量Kcal たんぱく質g
		かや熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	
1 水	ごはん ふんわり鶏つくね かぼちゃと大豆のサラダ キャベツとあげのみそ汁 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 大豆 油あげ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ フロッコリー コーン キャベツ えのき おぎ	462 Kcal 15.5 g
2 木	ごはん チキンとたっぷり野菜のラタトゥイユ シェルマカロニのマヨドレサラダ チョコリングドーナツ	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング チョコリングドーナツ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ なす かぼちゃ しめじ 人参 パプリカ タイストマト缶 バセリ きゅうり コーン	542 Kcal 12.9 g
3 金	ピザパ 春雨スープ フリン	ごはん ほうろく ごま	豚肉 鶏系卵 のり わかめ フリン	ほうろく草 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 コーン おぎ	450 Kcal 14.9 g
6 月	豚丼 マカロニのゴママヨサラダ お米でいちごのケーキ	ごはん マカロニ ドレッシング ごま お米でいちごのケーキ	豚肉	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ おぎ きゅうり コーン	438 Kcal 15.1 g
7 火	みんな大好き♪タコライス コンソメスープ ミルージュ	ごはん じゃがいも	豚肉 鶏肉	レタス トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ バセリ	387 Kcal 10.1 g
8 水	野菜ごろうと！ポークカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 フルーツカクテル缶	473 Kcal 14.2 g
9 木	ごはん ハンバーグ フロッコリーのツナサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 オレンジゼリー	ごはん パン粉 ドレッシング じゃがいも オレンジゼリー	豚肉 牛肉 ツナ 油あげ	玉ねぎ フロッコリー キャベツ コーン 人参 おぎ	498 Kcal 16.8 g
10 金	ソース焼きそば かぼちゃサラダ 青りんごゼリー カルピス	焼きそば ドレッシング 青りんごゼリー カルピス	豚肉 かつおぶし 青のり	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	408 Kcal 11.9 g
13 月	中華飯 春雨のマヨドレサラダ オレンジジュース	ごはん ほうろく ドレッシング ごま	豚肉 ナルト	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり コーン オレンジジュース	422 Kcal 12.6 g
14 火	ごはん ポークビーンズ フロッコリーのゴママヨサラダ お米でいちごのケーキ	ごはん じゃがいも ドレッシング ごま お米でいちごのケーキ	豚肉 大豆	玉ねぎ しめじ 人参 トマトピューレ バセリ フロッコリー キャベツ きゅうり	445 Kcal 14.5 g
15 水	アジアチキン丼 ワンタン風スープ 青りんごゼリー	ごはん ごま ワンタンの皮 ごま 青りんごゼリー	鶏肉 豚肉 わかめ	もやし おぎ 人参 しめじ 玉ねぎ パプリカ 白菜 コーン	474 Kcal 14.1 g
16 木	ハヤシライス フレッシュレタスのサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛肉 スキムミルク ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ トマトピューレ グリンピース レタス フロッコリー キャベツ きゅうり コーン	470 Kcal 13.3 g
17 金	ごはん マーボー茄子 フロッコリーの和風サラダ オレンジ	ごはん ほうろく ごま	豚肉 豆腐 のり	なす 玉ねぎ 人参 グリンピース おぎ フロッコリー キャベツ コーン オレンジ	397 Kcal 12.9 g
20 月	鶏肉ときのこの蓋めし フロッコリーと大豆のサラダ 豆腐のお吸い物 コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング ごま あんドーナツ	鶏肉 油あげ 大豆 ツナ 豆腐 わかめ	しめじ 人参 グリンピース フロッコリー きゅうり 玉ねぎ おぎ	454 Kcal 13.1 g
21 火	野菜もりもり焼肉丼 春雨のゴママヨサラダ ロールケーキ	ごはん ほうろく ごま ドレッシング ロールケーキ	豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 エリンギ ピーマン パプリカ きゅうり コーン	443 Kcal 12.7 g
22 水	ごはん チキンの和風おろしソース くるくるマカロニのサラダ 和風野菜スープ 青りんごゼリー	ごはん マカロニ ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 ツナ	きゅうり 人参 ホールコーン 玉ねぎ 白菜 大根 えのき おぎ	479 Kcal 12.9 g
23 木	ツナときのこのトマトソーススパゲティ イタリアンサラダ オレンジジュース	スパゲティ ドレッシング	ツナ 鶏肉	しめじ 玉ねぎ 人参 タイストマト缶 トマトピューレ バセリ フロッコリー かぼちゃ きゅうり オレンジジュース	345 Kcal 11.3 g
24 金	ごはん 筑前煮 海藻サラダ お米でいちごのケーキ	ごはん じゃがいも 里芋 ごま お米でいちごのケーキ	鶏肉 生あげ ツナ 海藻サラダ	ごぼう しいたけ 大根 つきこんにゃく 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ コーン	431 Kcal 14.5 g
27 月	カレーピラフ シェルマカロニのサラダ 夏野菜のコンソメスープ お楽しみデザート	ごはん マカロニ ドレッシング ココアワッフル	鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース フロッコリー コーン かぼちゃ 卵 タイストマト缶 キャベツ バセリ	415 Kcal 11.7 g
28 火	ごはん ぽくぽくポトフ スパゲティサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも スパゲティ ドレッシング	鶏肉 ツナ ヨーグルト	大根 キャベツ 人参 フロッコリー 玉ねぎ きゅうり コーン	400 Kcal 13.2 g
29 水	ゆかりごはん たらのマヨドレ焼き わかめサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ オレンジゼリー	ごはん ドレッシング ごま じゃがいも オレンジゼリー	たら ツナ わかめ	ゆかり フロッコリー 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ	400 Kcal 14.3 g
30 木	手作りピザ風トースト ジョア (ストロベリー)	食パン バター ジョア	ツナ チーズ ジョア	玉ねぎ 人参 コーン バセリ	249 Kcal 11.2 g

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。



色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調をくずしやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。



### むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



### 食育の日

毎月19日は「食育の日」そして、6月は『食育月間』です。「食育」は自らの食について考え、健康に配慮した食事を選択できる力を育む取り組みです。ご家庭では、食物に触れたり、食事作りの手伝いをするなどして、食べ物に関心を持たせ、食事の大切さを親から子へ伝えていきたいですね。ぜひ、親子で楽しみながら食育を!!

