



# 給食だより

ゆり保育園  
令和2年6月

## ★6月の給食目標★

### ≪ 5歳児 ≫

☆箸や食器の持ち方に気を付けながら、楽しく食事する。

### ≪ 4歳児 ≫

☆給食当番を喜び、準備や片付けの仕方を覚える。

### ≪ 3歳児 ≫

☆食事のマナーを覚えて守ろうとする。

### ≪ 2歳児 ≫

☆いろいろな食べ物の味に親しみながら、食べようとする。

### ≪ 1歳児 ≫

☆いろいろな味に親しみながら、楽しく食べる。

### ≪ 0歳児 ≫

☆いろいろな味に親しみ、喜んで食べる。

## カリカリピザを作ってみよう!

- ①たまねぎ、ピーマンは千切りにする。  
ウインナーは輪切りにする。
- ②餃子の皮にケチャップを適量につけて、①をのせる。
- ③ピザ用チーズをお好みでかけて、オーブンでカリっとするまで焼く。  
(180℃で約7~8分)

★簡単にできるのでご家庭でクッキングしてみてください。



## 嫌いな野菜はこうしてみよう

子供は、野菜の形や色などの見た目で「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」は逆効果。そこで嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。



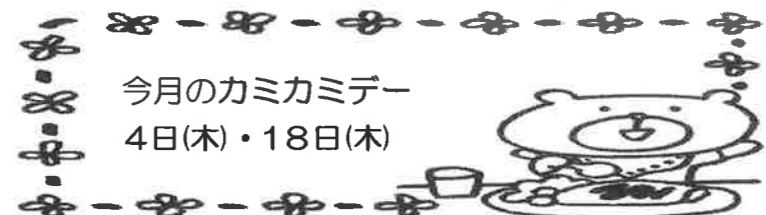
## 主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。

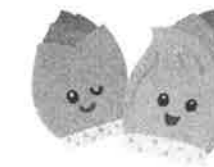
主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。

どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。

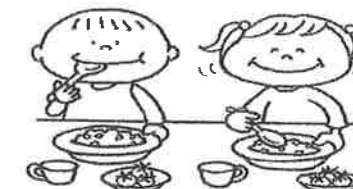
今月のカミカミデー  
4日(木)・18日(木)



# 6月のこんだて



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き魚</li> <li>野菜のごま和え</li> <li>えのきのみそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>野菜スープ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜炒め</li> <li>ハムカツ</li> <li>五目スープ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドライカレー</li> <li>フルーツポンチ</li> <li>ナン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ササミチーズフライ</li> <li>野菜のごまマヨサラダ</li> <li>むらくも汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>
☆ウインナー ・ヨーグルト	・お菓子	・お菓子	☆ブロッコリー ◎クッキー	・バナナ	
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃコロッケ</li> <li>ねばねばサラダ</li> <li>白菜のみそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉とじゃが芋のみそソース和え</li> <li>厚焼き卵</li> <li>キャベツのみそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のフライ</li> <li>大根とベーコン煮</li> <li>もやしのみそ汁</li> <li>プリン(☆ヨーグルト)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニシチュー</li> <li>チキンナゲット</li> <li>ナムル</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き肉</li> <li>はんぺんフライ</li> <li>豆腐のみそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>果物</li> <li>スープ</li> </ul>
☆かつおご飯 ・ゼリー(☆ヨーグルト)	・お菓子	・お菓子	◎蒸しケーキ	☆鮭ご飯 ・ヨーグルト	
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>春巻き</li> <li>じゃが芋のみそ汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビカツ</li> <li>ブロッコリーのごま酢和え</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>春雨サラダ</li> <li>肉団子</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテトコロッケ</li> <li>マグロフレーク和え</li> <li>ワカメのみそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>果物</li> <li>みそ汁</li> </ul>
☆かぼちゃ煮 ・お菓子	☆ミニトマト ◎ドーナッツ	・お菓子	◎ババロア	・お菓子	
22日(月)	23日(火)	24日(水)	■★25日(木)	26日(金)	27日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と大根の炒め煮</li> <li>野菜の子チミ</li> <li>卵スープ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭チーズフライ</li> <li>もやしとコーンのサラダ</li> <li>大根のみそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しゅうまい</li> <li>ツナサラダ</li> <li>カニと豆腐のスープ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちゃんぽん</li> <li>塩こうじから揚げ</li> <li>青じそサラダ</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ササミのレモンソース煮</li> <li>磯香和え</li> <li>なめこ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>果物</li> <li>スープ</li> </ul>
☆しらす納豆 ・ゼリー(☆ヨーグルト)	・お菓子	☆厚焼き卵 ・ホワイトブレッド	・お菓子	・お菓子	
29日(月)	30日(火)	<p>■★25日は誕生会です!ごはんはいりません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3・4・5歳児は16日お弁当です。</li> <li>・牛乳は毎日飲みます。</li> <li>・未満児はごはんが付きます。</li> </ul> <p>☆未満児のみのメニューです。 ◎手作りおやつの日です。</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナーの甘辛煮</li> <li>茹で野菜</li> <li>中華コーンスープ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の揚げ煮</li> <li>おかか和え</li> <li>しめじのみそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	☆チーズ ・ヨーグルト	・お菓子		



※都合により献立が変わることがあります。