



# のきゅうしょくこんだて



令和5年 7月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
					1 スパゲティー ミートソース フルーツポンチ <ゆり組 夕涼み会>
3 タンドリーチキン 和風サラダ コンソメスープ 牛乳・ジャムサンド	4 煮魚 ひじきの炒め煮 たぬき汁 カラフルピラフ	5 五目厚焼き卵 甘酢和え すまし汁(豆腐) 牛乳・さつま芋スティック	6 魚ロック しらすと胡瓜の酢の物 味噌汁(きのこ) 牛乳・バナナ	7<七夕行事食> BBQチキン ポテトサラダ 七夕そうめん 七夕すいか	8 ハヤシライス ゴマサラダ  ねじりん棒
10 生姜焼き 味噌汁(さつま芋) 栄養納豆 牛乳・味噌マドレーヌ	11 鯖の塩焼き スパゲティーサラダ かき玉汁 バナナ	12 麻婆豆腐 ナムル 果物(オレンジ) 牛乳・ラスク	13 きつねうどん 胡麻和え 昆布の佃煮 鶏そぼろおにぎり	14 つみ入れ汁 ひじきマヨサラダ 果物(すいか) 牛乳・オレンジ寒天	15 夏野菜カレー ヨーグルト和え  カステラ
17<海の日> 	18 ヘルシー唐揚げ 人参サラダ すまし汁(わかめ) ゆかりおにぎり	19 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁(切干大根) 果物(すいか) 牛乳・コーンフレーク	20 味噌ラーメン 鉄分たっぷりサラダ ふりかけ(ゴマ) 牛乳・揚げパン	21 白身魚のフライ ビーフンサラダ 味噌汁(もずく) バナナ	22 ポトフ 土佐和え  せんべい
24 照り焼きチキン 海藻サラダ 味噌汁(厚揚げ) 牛乳・ジャムサンドクラッカー	25 魚の味噌バター焼き かりかりしらすのサラダ 太平燕(タイピーエン) 水ようかん	26 オムレツ コールスローサラダ 味噌汁(わかめ) 牛乳・バナナ	27 なすスパゲティー ツナサラダ 果物(すいか) わかめおにぎり	28 鯖の味噌煮 おかか和え けんちん汁 牛乳・サンドイッチ	29 カレー肉じゃが 切干大根の煮物  ビスケット

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

6/3(土) 保育参観後、

給食試食会を行いました♪(ゆり組)

アンケートのご協力ありがとうございました。おうちの方の声を紹介します。

- ・長年お世話になって、初めて試食会に参加でき、とても嬉しかったです。こんな美味しい給食を毎日食べている子どもたちがうらやましいですね。毎日栄養考えて作って頂けていることに感謝の気持ちいっぱいです。
- ・薄くなく、濃くなく、上手な味付けで美味しかったです！
- ・給食を一度食べてみたかったので、嬉しかったです。とても美味しかったです。作り方をもらったので、家でも作ってみたいと思います。
- ・栄養バランスが良くて、とても美味しかったです。鉄分たっぷりサラダは、家でも作ってみたいと思います。いつも美味しい給食ありがとうございます。

など、多数嬉しいお言葉を頂きました。これからも、子どもたちの体に良いもの取り入れながら、給食・おやつ作っていきたいと思います。

## 7月10日は納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

### パツグンの栄養バランス!

- 体をつくる基となるタンパク質
- 貧血を予防する鉄分
- 骨や歯の形成を助けるカルシウム
- 腸内環境を整える食物繊維

ほかに、ビタミン群やマグネシウムなど体にイイ栄養素が豊富に含まれているよ!

保育園では、人参や胡瓜、もやしなどを入れた栄養納豆です☆

## 誤えんに つながる 食材

食べ物による誤えんの事故があとをたちません。気をつけたい食材を確認し、5歳の子であっても、大人と一緒に食べて見守るようにしたり、水分と一緒にとるようにしたりしましょう。

### パサつく物



パン類、芋類など。水分と一緒にとって。

### 弾力性のある物



しらすなどは小さく切って。

### 丸く、つるっとした物



ミニトマトやブドウは1/4に切って出す。白玉も要注意。

### 丸くて固い物



ナッツや固い豆類は5歳頃までとらないようにする。

### 食事のときの姿勢も大事

眠ってしまったら食事は中止

よい姿勢で誤えんを防ぐ

