6 月 給 食 献 立 表

日	曜日	３歳未満児 １０時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員３時のおやつ
1	日			
2	月	牛乳　せんべい	白飯・豚肉の生姜焼き・豆腐のチャンプルー 刻み昆布のじゃこ煮	牛乳　エッグタルト　☆
3	火	牛乳　カステラ	白飯・魚のレモン風味焼き・千草和え・わかめスープ・果物	牛乳　ヨーグルトスキムケーキ☆
4	水	お茶　ミニゼリー	白飯・チンジャオロースー・ジャーマンポテト コーン入り中華スープ・果物	牛乳　シュガートースト　☆
5	木	牛乳　クラッカー	ハヤシライス・フレンチサラダ・ゆで卵・果物	牛乳　焼きビーフン　☆
6	金	牛乳　ビスケット	白飯・鶏肉と野菜の甘酢味・切り干し大根の和風サラダ すまし汁・ミニゼリー	牛乳　小魚　クッキー
7	土	牛乳　クッキー	ナポリタンスパゲティー・きゅうりの磯和え・果物	牛乳　せんべい
8	日			
9	月	牛乳　せんべい	白飯・夏野菜のそぼろ煮・春雨ソテー・果物	牛乳　バナナクリームサンド　☆
10	火	牛乳　ジャムサンド	梅ご飯・豆腐とツナのハンバーグ・マカロニフレンチサラダ ミニトマト・もずくスープ	牛乳　クレープ　☆
11	水	牛乳　ビスケット	白飯・高野豆腐のフワフワ煮・彩野菜の和え物・グリーンポテト 果物	お茶　わかめおにぎり　☆
12	木	牛乳　クラッカー	白飯・魚の竜田揚げ・切り干し大根のソース炒め スナップエンドウ・すまし汁・ミニゼリー	牛乳　チーズ　せんべい
13	金	牛乳　クッキー	白飯・卵焼き・ポテトサラダ・野菜スープ・果物	牛乳　あじさいゼリー　☆
14	土	牛乳　ビスケット	味噌ラーメン・果物	牛乳　おかき
15	日			
16	月	牛乳　クラッカー	白飯・豚肉とキャベツのオイスターソース・ひじきの炒め煮 玉ねぎスープ・果物	牛乳　チーズ蒸しパン　☆
17	火	牛乳　カステラ	白飯・魚のバーベキュー風・バンサンスウ・かぼちゃの味噌汁	牛乳　ごまクッキー　☆
18	水	牛乳　ビスケット	白飯・ポークビーンズ・コーンサラダ・果物	牛乳　ハムサンド　☆
19	木	牛乳　クラッカー	白飯・から揚げ・ひじきとじゃこの中華和え・かき玉汁・ミニトマト	牛乳　小魚　クッキー
20	金	牛乳　クッキー	白飯・香味煮・焼きししゃも・カラフルピーマン・果物	牛乳　米粉のモチモチケーキ　☆
21	土	牛乳　せんべい	肉みそうどん・果物	牛乳　ビスケット
22	日			
23	月	牛乳　ビスケット	白飯・マーボー豆腐・ナムル・ししゃもの味醂干し	牛乳　フルーツミックス　☆
24	火	牛乳　ジャムサンド	白飯・魚の塩焼き・新ごぼうとアスパラのきんぴら・豆乳汁	牛乳　マフィン　☆
25	水	牛乳　クラッカー	白飯・揚げ豚の三色揚げ・ミネストローネ・果物	牛乳　チーズ　せんべい
26	木	牛乳　せんべい	白飯・高野豆腐の卵とじ・レバーの照り煮・きゅうりの酢の物・果物	牛乳　マヨネーズパン　☆
27	金	牛乳　クッキー	ゆかりご飯・豚肉のマーマレード炒め・ひじきサラダ・冬瓜スープ 果物	牛乳　りんごゼリー　☆
28	土	牛乳　おかき	焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳　ビスケット
29	日			
30	月	牛乳　ビスケット	白飯・回鍋肉・華風和え・ミニトマト	お茶　きな粉おにぎり　☆

☆印は手作りおやつです。

朝ごはんを食べよう

忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。乳幼児期は一度にたくさんの食事をとることができないので、子どもにとっては１回１回の食事がとても大切です。

●朝ごはんで体内時計を整える

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中枢時計を前進させ、朝ごはんで、臓器の末梢時計を前進させています。朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動き出すことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚めのスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

●生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことが分かっています。

●朝ごはんづくりのコツ

〇パターン化すると楽！

忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめ。いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。

〇夕食時に朝ごはんの準備をしておくと楽！

翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食作りの時短につなげましょう。まとめて作って冷凍しておくものおすすめです。

〇惣菜を作って冷凍して使いまわすと楽！

「ひじきの煮物」や「青菜のふりかけ」などを作って冷凍しておきましょう。ごはんと合わせてチャーハンにしたり、卵と合わせてオムレツに。ひと手間加えると主食・主菜に変身します。

食中毒に注意!!

食中毒は6月～9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度が揃っている為です。

お弁当のおかずは十分加熱したものを入れ、ゆで野菜は当日の朝にゆで、熱いものと冷たいものは一緒に入れないようにしましょう。また弁当箱も熱湯消毒しましょう。

家庭では、新鮮なものを購入、冷蔵庫には詰めすぎない、まな板などは熱湯消毒、食べ物は十分加熱、食べる前には必ず手洗い、すみやかに食べるなど心がけましょう。