6がつ こんだて

			あかのなかま みんなのからだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	午後のおやつ
1	月	麻婆豆腐・三色ナムル・果物	豚ひき肉・豆腐・みそ	しょうが・にんにく・人参・干ししいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・果物	片栗粉・油・ごま油・砂糖	スキムミルク パン
2	火	焼き魚・ひじきの炒り煮・豚汁	豚肉・魚・さつま揚げ・豆腐・ひじき・みそ	ごぼう・人参・干ししいたけ・さやえんどう・大根・長ねぎ・こんにゃく	じゃがいも・油・砂糖	牛乳 お菓子
3	水	親子煮・もやしとツナのサラダ・果物	鶏肉・ツナ缶・鶏卵	玉ねぎ・人参・干ししいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・しらたき・果物	車麩・じゃがいも・油・マヨネーズ・砂糖・ごま	ジョア お菓子
4	木	油淋鶏（ユーリンチー）・ボイル野菜・みそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ	しょうが・長ねぎ・キャベツ・人参・もやし・小松菜	じゃがいも・片栗粉・油・ごま油・砂糖	お茶 ゆかりおにぎり
5	金	肉じゃが・切干大根とツナのあえ物・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・さやいんげん・切干大根・きゅうり・しらたき・果物	じゃがいも・油・ごま油・砂糖	牛乳 米粉のパインケーキ
6	土	豚肉と野菜の炒め物・スープ・果物	豚肉	キャベツ・人参・玉ねぎ・わかめ・干ししいたけ・果物	油・砂糖	牛乳 お菓子
8	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干ししいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	スキムミルク お菓子
9	火	魚の塩麹漬け焼き・ほうれん草のごまあえ・みそ汁	魚・油揚げ・みそ	ほうれん草・人参・キャベツ・えのきたけ	じゃがいも・砂糖・ごま	シャーベット （アイスクリーム）
10	水	鶏肉のマーマレード焼き・オリヴィエサラダ・元気の出るスープ （卵入りカレースープ）	鶏肉・ロースハム・鶏卵	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・ホールコーン缶・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	じゃがいも・マヨネーズ・マーマレード	お茶 おかかおにぎり
11	木	豆腐だんご・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁	ツナ缶・かつお節・豆腐・ひじき・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・ブロッコリー・えのきたけ・さやえんどう	じゃがいも・片栗粉・油	スキムミルク パン
12	金	カレー・アスパラ入りコールスローサラダ・果物	豚肉・ロースハム	玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 お菓子
13	土	焼き魚・和え物・みそ汁	魚・みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・長ねぎ	じゃがいも・砂糖	牛乳 お菓子
15	月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・ほうれん草とちくわの和え物・果物	豚肉・ちくわ・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干ししいたけ・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	片栗粉・油・ごま油・砂糖	お茶 塩昆布おにぎり
16	火	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・トマト（ミニトマト）・みそ汁・焼きのり	豚肉・油揚げ・わかめ・焼きのり・みそ	レタス・もやし・きゅうり・人参・トマト（ミニトマト）・小松菜	じゃがいも・マヨネーズ・砂糖・ごま	スキムミルク パン
17	水	**★誕生会献立★** グリンピースご飯・鶏の照り焼き・もやしのナムル・野菜スープ	鶏肉	グリンピース・もやし。きゅうり・人参・ホールコーン缶・キャベツ・わかめ	じゃがいも・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子
18	木	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・えのきたけ・小松菜	じゃがいも・油	牛乳 のり塩クラッカー
19	金	**★食育の日★** 魚の南蛮漬け・春雨スープ・旬の果物	魚	玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・果物	春雨・片栗粉・油・ごま油・砂糖	牛乳 お菓子
20	土	シチュー・果物	鶏肉	玉ねぎ・人参・果物	じゃがいも・油	牛乳 お菓子
22	月	豆腐の中華煮・中華サラダ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・白菜・干ししいたけ・チンゲン菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	春雨・片栗粉・油・ごま油・砂糖	牛乳 お菓子
23	火	魚のオーブン焼き・ほうれん草のおかかあえ・野菜スープ	魚・かつお節	ほうれん草・人参・キャベツ・玉ねぎ・ホールコーン缶	小麦粉（米粉）・じゃがいも・油・オリーブオイル	ヨーグルト
24	水	ジャージャー麺・わかめスープ・焼きのり	豚ひき肉・わかめ・焼きのり・みそ	長ねぎ・たけのこ水煮・干ししいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・もやし・玉ねぎ・人参	乾麺（中華麺）・片栗粉・油・ごま油・砂糖	お茶 ごま塩おにぎり
25	木	千草焼き・きゅうり漬け・みそ汁・ごまふりかけ	豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・ひじき・みそ	人参・干ししいたけ・きゅうり・小松菜	じゃがいも・油・砂糖・ごま	牛乳 お菓子
26	金	じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・すまし汁・果物	鶏ひき肉・かまぼこ・豆腐・わかめ・みそ	なす・人参・しょうが・長ねぎ・果物	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	スキムミルク パン
27	土	麻婆豆腐・サラダ・果物	豚ひき肉・豆腐・みそ	しょうが・にんにく・人参・干ししいたけ・長ねぎ・にら・キャベツ・果物	片栗粉・油・ごま油・砂糖・マヨネーズ	牛乳 お菓子
29	月	炒り豆腐・和風サラダ・果物	鶏ひき肉・ちくわ・かつお節・豆腐・ひじき	干ししいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・こんにゃく・果物	油・ごま油・砂糖	牛乳 お菓子
30	火	ちくわのカレー揚げ・小松菜の磯香和え・ワンタン汁・果物	豚肉・ちくわ・のり	小松菜・もやし・長ねぎ・白菜・人参・干ししいたけ・たけのこ水煮・チンゲン菜・果物	ワンタンの皮・小麦粉・油・ごま油	ジュース お菓子

＊3歳未満児には、午前のおやつに「牛乳またはヨーグルトなど ＋ 果物またはお菓子など」を提供しています。

＊園の都合により献立内容を多少変更することがあります。＊調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

給食だより

令和2年5月発行

しっかり噛んで虫歯予防！

毎日の歯みがきはもちろん大切ですが、「だ液」も虫歯の予防に役立っていることをご存知ですか？

口の中にだ液がたくさん分泌されると、口の中がしっかりうるおい、歯に食べ物のかすや虫歯の原因菌がくっつきにくくなります。また、食べているときは、だ液が食べ物のかすを流してくれます。

だ液は、たくさん噛むことで分泌されます。最近は、あまり噛まない子や噛むのが苦手な子が増えてきており、だ液の分泌量が減ってしまっているんですって。昔に比べ、たくさん噛まなくても飲み込むことができるやわらかい食べ物が増えているのも、噛まない子が増えている要因と言われています。

もぐもぐしっかりよく噛んで、だ液をいっぱい出しましょう。「100回カミカミしてみようね」など、具体的な回数を示して、楽しく噛んで食べる環境を作ると良いですね！ もちろん、食後の歯みがきも忘れずに◎

★――★――★――★――★――★――★

新潟の味「笹だんご」

新潟のお土産としても大人気の「笹だんご」。今では年中お店で買うことができますが、昔は各家庭で手作りしていました。笹だんごにも作る時期があるんです。ちょうど5月の節句のころ、田植えが終わったあたりから、6月くらいまでが、笹だんごを作る時期です。春先に出てくるよもぎの新芽を使って作ります。

だんごの中身はあんこの場合がほとんどですが、きんぴらごぼうを入れたり、焼き魚（ます）を入れる地域もあります。

いつまでも大切にしたい新潟の味です。

旬を味わおう！「そらまめ」

絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの「そらまめ」。厚くてかたいさやを開くと、ふわふわの真っ白なベッドの中に、きれな淡い緑色をした豆が詰まっています。

そらまめの旬はとても短く、店頭に並び始めたと思ったら、あっという間に姿を消してしまいます。

そらまめのさやは、空を向いて育ちます。だから「そらまめ」というんですね。中の豆が大きく育ち、食べごろになると、空を向いていたさやは、豆の重みで下を向き始めます。

お子さんと一緒にさやをむき、旬のそらまめを味わってみませんか？