

# 6月の給食だより

令和2年 南春日保育所

雨の多い季節がやってきました。気温が高くなるため、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。体調を崩さないように規則正しい食生活を心掛けて、元気に梅雨を乗り切りましょう！！

## ～丈夫な歯にしよう！～

6月4～10日は「**歯と口の健康週間**」です。丈夫な歯にするためには「**よく噛むこと**」です。噛むことにより出た唾液が歯の掃除してくれます。よく噛むことを意識するために、8日のおやつに「さつま芋とかえりのあめがらめ」をとりいれています。楽しみにしてください！！

子どものうちによく噛むこと、正しい食生活、歯磨きの習慣を身につけ、虫歯を予防して、歯と口を健康にしましょう！



25日に大分の郷土料理の「**やせうま**」を取り入れています。やせうまは、小麦粉をこねて作る細長い団子にきな粉をまぶしたものです。楽しみにしてください！！

## ～6月の予定～

- 4日 ケーキの日 (特別なおやつを食べます)
- 5日 4月誕生会 (幼児クラス…主食はいりません)
- 12日 5月誕生会 (幼児クラス…主食はいりません)
- 26日 6月誕生会 (幼児クラス…主食はいりません)

## ☆旬の食材☆

茄子 枝豆 とうもろこし ピーマン ごぼう



# こんだて

月	火	水	木	金	土
1 果物 かしわとコーンの炒め物 マカロニサラダ	2 果物 魚の南蛮漬け 納豆と塩昆布のサラダ	3 蒸し野菜 チーズ卵焼き 厚揚げとひじきの煮物	4 果物 チリコンカン ごまじゃこサラダ	5 果物 4月誕生会	6 果物 がバオ炒めご飯 わかめスープ
7 チーズ饅頭	ウインナーロール	米粉蒸しパン	カステラ風ケーキ	スコーン	果物
8 果物 魚のムニエル もやしのナムル	9 蒸し野菜 レバーの甘辛煮 鉄分サラダ	10 果物 中華風卵焼き ツナとわかめのさつと煮	11 果物 大豆入りひじきの油炒め キャベツのおかか和え ししゃも	12 果物 5月誕生会	13 果物 タコライス コンソメスープ
さつま芋とかえりのあめがらめ	ココロアメリカドック	おにぎり	ココアパン	きな粉ラスク	果物
15 果物 豆腐ハンバーグ 野菜のカボス醤油和え	16 果物 冷しゃぶのマリネ 長いもの塩昆布和え	17 蒸し野菜 魚のかば焼き キャベツと竹輪のセサミソース	18 果物 夏野菜カレー ワカメときゅうりの酢の物	19 果物 麻婆豆腐 野菜のレモン醤油和え	20 果物 豚丼 味噌汁
おはぎ	ドーナツ	クッキー	フルーツヨーグルト	フライドポテト	果物
22 果物 高野豆腐のオランダ煮 小松菜の和え物	23 蒸し野菜 魚の香草パン粉焼き ホクホクポテトきんぴら	24 果物 炒り卵の中華あんかけ 切干大根サラダ	25 果物 豚肉とキャベツのみそ炒め 野菜のおかか和え	26 果物 6月誕生会	27 果物 中華丼 春雨スープ
肉まん	わらびもち	おにぎり	やせうま	キャラメルラスク	果物
29 蒸し野菜 チーズ入りさつま揚げ 大豆入り煮昆布	30 果物 厚揚げの五目炒め煮 和風サラダ				
冷製うどん	メロンパン				

※材料の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

