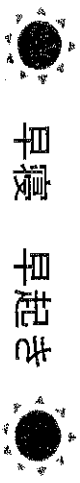


令和6年度 6月 給食献立表

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ
1	土	かしわうどん 南瓜のグータツセ風 果物 ツナカレー	かしわうどん	牛乳 市販菓子 ヨーグルト 鉄強化菓子 牛乳
3・17	月	アスパラマヨネーズ添え トマト 果物 味噌汁 さばみそ焼き チンゲン菜コーンと和え 果物	ごはん	人参ジャムサンド 牛乳
4・18	火	味噌汁 肉じゃが ホウレン草の油揚げ和え 果物	ごはん	オレンジケーキ 牛乳
5・19	水	味噌汁 鮭さんざ キャベツわかめサラダ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
6・20	木	豆乳味噌汁 豚肉の香味焼き 人参炒め煮 果物	ごはん	牛乳 豆パパン
7・21	金	醤油ラーメン ブロッコリーツナ和え 果物	醤油ラーメン	牛乳 市販菓子
8	土	細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	ごはん	ちゃんこうどん 鉄強化チーズ 牛乳
10・24	月	味噌汁 かいいのマヨネーズ焼き 南瓜の含め煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
11・25	火	お弁当日		
12	水	味噌汁 エシカツ 大根のり和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
26	水	コーンシチュー ほっけのカレー焼き ブロッコリー生姜和え 果物	バターロール	牛乳 市販菓子
13・27	木	味噌汁 和風ハンバーグ ほうれん草ごまツナ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
14・28	金	トマトスープレッパゲイ 小松菜しめじ炒め 果物	トマトスープレッパゲイ	牛乳 市販菓子
15・29	土			

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

《食のウオッチング》



睡眠には心身の疲労を回復させる働きのおかげに、脳や体を成長させる働きがあります。寝る時間が遅くなると、体の成長に影響を与えてしまうため、午後9時までには就寝できるように心がけましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、栄養補給だけでなく体に嬉しい働きがあります。

1. 脳を活発に働かせる
2. 睡眠によって下がっている体温をあげる
3. 朝の排便の習慣をつける

軽食でも良いので、朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう。



【今月提供予定の果物】

いちご、ミカン、パイナップル
中旬よりすいか、メロン