



令和2年度

千波保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん チャンブル ウインナー みそしる	ハヤシライス ブロッコリー スープ	こめこパン さかなのからあげ ゴマふうみ はるさめサラダ すまじる	デニッシュパン とりつくねのてりやき もやしのカレーマヨ サラダ みそしる	スープスパゲッティー もやしのサラダ ヨーグルト	ツナピラフ やさいソテー
ぎゅうにゅう	スキムミルク	ぎゅうにゅう	スキムミルク	いちごミルク	むぎちや
かし・にゅういんりょう	アメリカンドッグ ぎゅうにゅう	ヨーグルト	バナナ	ブラウニーふうケーキ ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にさかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	
8	9	10	11	12	13
ミックスピラフ ほうれんそうと しめじのいためもの すまじる	ロールパン カレーコロッケ コールスローサラダ すまじる	ごはん サバのみそに ちくわとやさいの きんぴら すまじる	レーズンパン オイマヨチキン わかめのあえもの みそしる	ジャージャーめん じゃがいもの オイルむし ヨーグルト スープ	まぜごはん にもの
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スキムミルク	バナナミルク	むぎちや
かし・にゅういんりょう	オレンジゼリー	やきサンド ぎゅうにゅう	ぶるぶるデザート	むしばん ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にさかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・にさかな	
15	16	17	18	19	20
ごはん さかなのかんこくやき こまつなのいためもの みそしる	こめこパン ちくわのチーズフライ ゴマずあえ すまじる	ゴマロール とうふのまつかせやき もやしのソテー <sup>1</sup> みそしる	スパゲッティー ナポリタン ほしポテ ヨーグルト スープ	さけじやこごはん きりぼしだいこんの にもの みそしる	ウインナーピラフ やさいサラダ
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スキムミルク	ココアミルク	ぎゅうにゅう	むぎちや
バナスコーン ぎゅうにゅう	アメリカンチェリー	ヨーグルト	やきおにぎり ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にさかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	
22	23	24	25	26	27
だいすごはん ほうれんそうと はるさめのソテー <sup>2</sup> みそしる	ロールパン とりにくのいそべあげ にんじんサラダ すまじる	マーブルパン さかなのマヨコーン パプリカの やき カラフルいため スープ	みそどん チキンナゲット ヨーグルト	ごはん ぶたにくと たまごのにこみ なつとう みそしる	ツナピラフ やさいソテー
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スキムミルク	いちごミルク	ぎゅうにゅう	むぎちや
かし・にゅういんりょう	ケーキ ぎゅうにゅう	いちごミルクゼリー	バナナケーキ ぎゅうにゅう	いまがわやき ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にさかな	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに にさかな	
29	30				
ごはん カレーふうみ にくじやが つけもの みそしる	こめこパン さかなのフライ もやしとひじきの ゴマあえ すまじる	ちゅうしょく	☆献立は食材により 変更することがあります		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	10じのおやつ			
かし・にゅういんりょう	メロン	3じのおやつ			
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にさかな	りにゅうしょく			

## 給食だより

6月の目標

清潔を心がけよう

食中毒が多くなってくる時期です。  
引き続き手洗いを丁寧に行いま  
しょう。3点セットの衛生にも、十  
分気を付けましょう。

## 6月は食育月間です

食育とは、子供たちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性を育んでいくように支援することです。食べる喜びや楽しみだけでなく、食事の基本的なマナーや、一日三食きちんと食べるなどの食習慣を身につけられるように、家庭でも取り組んでいきましょう。



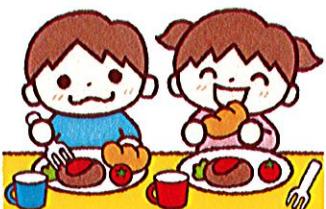
子どもの頃から様々な場所で学び、身に付けていきます。そして、大人になってからも実践し、育み続けていくものになります。

## 家庭でできる食育の取り組み

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりとよく噛んで食べる



家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとりすぎに注意する



親子で一緒に食事の準備をする



郷土料理や行事食を取り入れる

