



すみれ乳児院 2015年6月1日発行

6月の給食だより

日中は暑さを感じますが朝晩は涼しいです。梅雨に入りじめじめした季節は、気圧や寒暖の変化がはげしく、子どもも大人も体調を崩しがちです。体調が悪い時の食事は普段よりも消化よく食べやすいことを考えて用意していきましょう。毎日の生活は、できるだけ規則正しい生活を心掛けて、健康にお過ごしください。

体調が悪いときの食事とは？

おなかをこわした時は？

- 1 消化がよい食品。やわらかくよく煮たものがよい。
- 2 繊維の多い野菜や、果物、油脂類や脂肪の多い肉類、貝類、極度に冷たいもの、香辛料を使用したものは避ける。
- 3 1回の食事量を減らし、数回に分ける。
- 4 適量の湯冷ましや番茶を。

かぜの時の食事

- 1 脱水症状を防ぐため 水分の補給を
お茶・おろしリンゴ
お茶、番茶、(おじ茶)、おろしリンゴ、野菜スープ
- 2 熱のある時は ビタミンCやB1が必要
ポテト・豆腐・卵・人参 etc.
豆腐、卵、ポテト、かぼちゃ、人参
- 3 体をあたためる食事を
お粥・みそ汁・うどん
お粥、みそ汁、うどん、おみそ
- 4 消化の良いものを
お粥・うどん煮 etc.
お粥、うどん煮、おみそ

6月の食卓より

カレーのルーを混ぜようね！！



すずらんクラスでは夕食のカレーライスのルーを、子どもたちの目の前で混ぜました。みんな興味津々でお鍋の中を覗き込んで不思議そうな顔でじっと鍋を見守っていました。段々と美味しそうなカレーになっていく様子は子どもたちにとってはとても新鮮です。「あちち」と言いながらその日はいつも以上によく食べました。

また一緒にカレーライスを作ろうね！





6月 予定献立表

すみれ乳児院 2015年6月1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯、豚の変わり焼き 筑前煮、すまし汁、オレンジ 29日五目卵焼き・さつま芋昆布煮	豆乳わらび餅 お茶 1日：カルピスゼリー	ご飯、チキングラタン、大根サラダ コーンポタージュ、りんご 29日：タンドリーチキン、ラタトゥイユ
2日 16日 30日	(火)	ご飯 みそ汁 ふりかけ ウインナー	じゃーじゃーうどん 里芋のそぼろ煮、オレンジ 30日：焼きうどん なすの煮物、すまし汁	ヨーグルト お茶 【年長クラス】 カミカミおやつ	ご飯、アジのしそ揚げ もやしのゴマ酢和え、すまし汁、りんご 30日：ミートローフ、 にんじんグラッセ、かぼちゃポタージュ
3日 17日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、タンドリーチキン ラタトゥイユ、スープ、びわ 17日【誕生日食】かえるランチ	菓子 牛乳 17日 ホットケーキ	かやくご飯、ツナ入り卵焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁、トマト
4日 18日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	えびピラフ 白菜のミルク煮 オレンジ	小倉ホットケーキ 牛乳 18日：菓子・牛乳	ご飯・鮭のみそマヨネーズ焼き じゃが芋きんぴら すまし汁、ぶどう
5日 19日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	冷やしきつねうどん さつま芋のいとこ煮 オレンジ	【カミカミおやつ】 コーンフレーククッキー 牛乳	ご飯、宝蒸し なすのゴマ和え すまし汁、りんご
6日 20日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、納豆和え、みそ汁、オレンジ 【年少クラス】白身魚照り焼き 【年長クラス】焼きししゃも	うどんぎょうざ お茶	ご飯、レバー入り肉団子の甘酢あん 大根の中華煮、 春雨スープ、ぶどう
7日 21日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	マーボー丼 チンゲン菜炒め オレンジ	菓子 乳酸菌飲料	ハヤシライス フルーツポンチ
8日 22日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯、千草卵 ピーマンきんぴら すまし汁、オレンジ	米粉蒸しパン 牛乳	豆腐ハンバーグ のり和え みそ汁、りんご
9日 23日	(火)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	きのこうどん ポテトツナ煮 オレンジ	ヨーグルト・お茶 年長クラス：カミカミおやつ 23日：防災おやつ	ご飯、いわしつみれバーグ にんじんシリシリ みそ汁、ぶどう
10日 24日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、牛肉のみそ焼き 大根の煮物 すまし汁、オレンジ	芋ようかん・お茶 24日：ヨーグルト・お茶	ご飯、スパニッシュオムレツ マカロニサラダ スープ、りんご
11日 25日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	中華おこわ なすそぼろ煮・スープ オレンジ	フルーツの寒天寄せ 牛乳	ご飯・豚肉きのこ炒め 白菜のごま酢和え みそ汁、トマト
12日 26日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	焼きそば・肉じゃが すまし汁 オレンジ	【カミカミおやつ】 じゃこトースト 牛乳	ご飯、豆腐と青菜のちゃんぷるー かぼちゃの煮物 スープ、りんご
13日 27日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、鶏肉マーマレード焼き キャベツバター炒め ミルクスープ、オレンジ	キャロットゼリー お茶	わかめご飯 レバーコロケ もやし炒め、すまし汁、りんご
14日 28日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯、さばの塩焼き 切干大根煮 みそ汁、オレンジ	菓子 ジュース	チキンカレー フルーツヨーグルト

かえるランチ

果物は変更の可能性あります。



6月の給食予定

- 17日 誕生日食：カエルランチ
- 23日 防災おやつ：カンパン

朝食パン・食料品のお買いもの

- 9日：Bグループ
- 23日：Aグループ

