

給食だより



2021.6.1

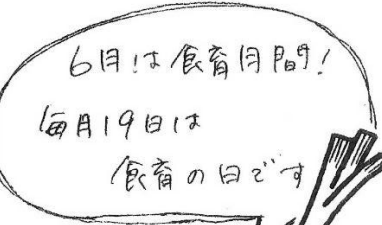
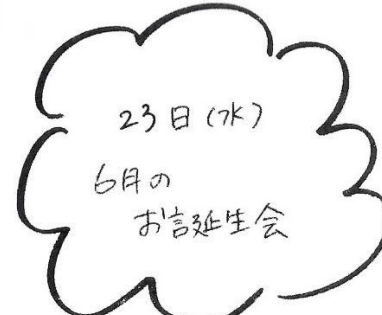
懐北ゆりかぜ保育園

6月になりました。きれいに咲いている桜もあとという間に緑に変わり、ライラックが咲き季節の変化を感じられます。もうすぐ暑い夏がやって来ますね!

急な暑さに体調をくずさないためにも日頃から早寝・早起きの生活リズムを整えて

しっかりごはんを食べて、元気に遊びましょう! 給食室も美味しい給食作りを精一杯頑張ります。

	主食	副食	食	午後のおやつ
1 水	パン	ミネストローネ ポークカツレツ	アスパラゴース	7時20分 校庭おにぎり
2 水	ごはん	おひじき(わかめ・玉ねぎ) マーボー豆腐	白菜おひたし	おひじき 果物
3 木	シリアル ポーション	ゴロゴロサラダ	お茶(0.1% アサ)	カレー 煮乳
4 金	ゆかりごはん	おひじき(豆腐・わかめ) 焼き魚(サバ)	シシトウのお目まもろう	ドーナツ すもも
5 土	沢庵うどん	高野豆腐とわかめの煮物	甘酢たけのこ	おかし 果物
7 月	ごはん	おひじき(白菜・油あげ) 魚照り焼き	ひじきわかめ煮	お花あげ おかし
8 水	パン	クリームチーズ チーズトッパ	アスパラゴースのソテー	7時20分 五平もち
9 水	ごはん	おひじき(ホウレンソウ・わかめ) 豆腐のから揚げ	ほうろく草のりあん	7時20分 フルーツ 煮乳
10 木	肉味噌かけうどん	ブロッコリーサラダ	お茶(0.1% アサ)	おかし 果物
11 金	ごはん	おひじき(ササゲ・玉ねぎ) ホウレンソウ焼き	ホウレンソウのわかめ炒め	おかし すもも
12 土	わかめおにぎり	けんちん汁	小松菜コンブあん	おかし 果物
14 月	ごはん	おひじき(大根・人参) おひじき(わかめ)	まぐりの中華あん	おかし 果物
15 水	パン	ホウレンソウ 魚のマヨネーズ焼き	ブロッコリー	7時20分 フルーツ 煮乳
16 水	ゆかりごはん	おひじき(ホウレンソウ・わかめ) わかめ豆腐	ステーキ	7時20分 フルーツ 煮乳
17 木	木川風 シリアル	ジャーマンポテト	お茶(0.1% アサ)	おかし 果物
18 金	ごはん	おひじき(白菜・人参) サバの味噌焼き	切干大根わかめ煮	おかし 果物
19 土	わかめうどん	草の煮物	トコ	おかし 果物
21 月	ごはん	おひじき(ホウレンソウ・玉ねぎ) 焼き魚(ホウダイ)	人参コンブ	おかし 果物
22 水	パン	コンブとアスパラ チリコンカン	カリフラワー	おかし 果物
23 水	ゆずの炊き込み うどん	清汁(豆腐・わかめ) ロースチキン	ポテトサラダ	おかし 果物
24 木	お豆のから	ほうろく草とリンゴのサラダ	お茶(0.1% アサ)	おかし 果物
25 金	ごはん	おひじき(ササゲ・玉ねぎ) サバの味噌焼き	大根と人参のわかめ煮	おかし 果物
26 土	あんかけうどん	ゆずおから	甘酢大根	おかし 果物
28 月	ごはん	おひじき(豆腐・わかめ) 豚肉の香味焼き	ホウレンソウ	おかし 果物
29 水	パン	クリームチーズ チーズトッパ	ブロッコリー	おかし 果物
30 水	ごはん	おひじき(ホウレンソウ・人参) とろろ豆腐のわかめ炒め	インゲンわかめ煮	おかし 果物



朝ごはんを食べるとどんな いいことがあるのか

朝ごはんを食べると体温が上昇し、
脳が覚醒するので体が機敏に反応し、
脳のエネルギー源となる栄養素
→ 糖質
体温を上げる栄養素 → 糖分

