



6月のメニュー



腸を整えて免疫力アップ
食物繊維

幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

金 オレンジフーズ

2日

カレーライス



オレンジジュース

スプーン・スモック
持ってきてね。

月 松山給食センター

火 オレンジフーズ

5日

6日

9日

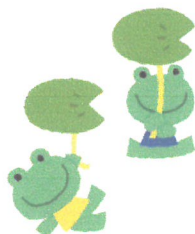
パン
鶏トマト煮
白菜和え物
さつま芋レモン煮
ほうれん草お浸し

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

ご飯・ふりかけ
ほうれん草ベーコンカレースパ
野菜春巻き
スマイルポテト
春雨と鶏の酢物
切干大根煮

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

家庭弁当



12日

13日

16日

パン
鶏カレー焼き
バジルポテトサラダ
白菜とちくわ和え物
大根煮

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料



ご飯・ふりかけ
焼きビーフン
星型男爵コロッケ
ほうれん草と人参のお浸し
ポイルウインナー
金時豆

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

ご飯・ふりかけ
春雨ソテー
ベビーバターコロッケ
玉葱とさつま揚げの炒め物
揚げ餃子
りんごのコンポート

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

19日

20日

23日

パン
せんざんき
ハーフコーン
ナポリタン
青梗菜炒め

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

ご飯・ふりかけ
スパケチャ
えびフライ
さつま揚げといんげんのソテー
しゅうまい
マカロニサラダ

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

ご飯・ふりかけ
ゆかりスパ
照り焼きハンバーグ
ブロッコリーのおかか和え
れんこんと大豆の煮物
金時豆

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

26日

27日

30日

パン
せんざんき
豆乳笹かま
白菜中華風炒め
ほうれん草胡麻和え

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

ご飯・ふりかけ
焼きそば
グラタンコロッケ
ちくわの磯辺天
ひじきと大豆の煮物
キャベツとチリメンの酢物

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料



ご飯・ふりかけ
スパケチャ
えびフライ
キャベツソテー
しゅうまい
みかん缶

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料