



6月のこんだて



腸を整えて免疫力アップ 食物繊維

アレルギー食

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

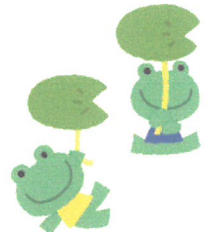
パン
鶏塩焼き
白菜和え物
さつま芋レモン煮
ほうれん草お浸し

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

ご飯
野菜炒め
ハンバーグ照り焼き
糸コン豚煮
大学芋

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
ポテトサラダ
豚しぐれ煮
大根煮

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料



ご飯
玉葱のケチャップ炒め
なすの挟み揚げ
豚と人参の煮物
りんごの甘煮

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

ご飯
小松菜ソテー
ミートボールのケチャップかけ
水晶昆布とじゃが芋の煮物
春雨の酢物

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
ソテー
青梗菜炒め

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

ご飯
野菜炒め
豚の竜田揚げ
水晶昆布とさつま芋の煮物
切干大根煮

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

ご飯
チンゲン菜ソテー
ハンバーグ照り焼き
豚のキャベツ煮
オレンジ

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
鶏ごぼう煮
中華風炒め
ほうれん草和え

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料

ご飯
ボイルキャベツ
豚巻きパテ
豚肉と野菜の煮物
りんご

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料



ご飯
和風ビーフンソテー
豚のから揚げ磯辺風
ほうれん草のお浸し
大学芋

年長・年中 牛乳
年少・満3 乳酸菌飲料