

6月 給食献立表



今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

\*基準値は男女の人数・年齢等により求めています。

Table with columns: 年齢, エネルギー, たん白質, 総脂質, カリウム, カルシウム, 鉄, V.A, V.B1, V.B2, V.C, 食物繊維, 食塩. Rows for ages 1~2 and 3~5.

\*1~2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が、追加された栄養価です。 \*1~2歳児の分量については3~5歳児の70%としました。

阿波市立 認定こども園

上段は未満児・下段は以上児の栄養表示です。↓

Main menu table with columns: 日, 曜, 朝のおやつ, 献立名, 昼のおやつ, あかのグループ, きいろのグループ, みどりのグループ, エネルギー, たん白質, 脂質. Rows for days 1 through 30.

\*入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただく場合があります。ご了承ください。

\*あか・きいろ・みどりのグループについては、昼給食と昼おやつのみ記載しています。

\*白身魚は入荷の状況により、ワカマツ・トラフグ・舌平目のいずれかになります。

\*献立名の乳飲料は、種類別乳飲料（低脂肪）を示します。鉄欠乏性貧血予防の観点から、鉄分・カルシウムを強化された栄養機能食品を使用しています。

Decorative section with illustrations of a frog, flowers, and a gift, containing text about seasonal flowers and eating habits.

6月の旬の食材

オクラ

オクラは緑黄色野菜の仲間で、独特のネバネバとした成分は、ペクチンなどの食物繊維です。ペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸がんのリスクを減らし、コレステロールを排出する作用でも知られています。

なす

なすは、主に6月ごろから秋にかけて収穫される野菜です。なすの90%以上が水分で、体を冷やしてくれるため、暑い夏にぴったりの野菜です。また、なすの皮にはナスニンというポリフェノールが含まれており、抗酸化作用があり老化防止が期待されています。

