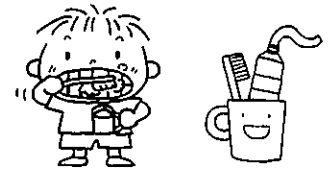




給食だより (6月)



6月4日は「虫歯予防デー」

虫歯予防デーは1928年から1938年まで日本歯科医師会が「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していたものです。

歯と口の健康に関する正しい習慣を身につけて早期発見及び早期治療をしていきましょう。

○虫歯はどうしてできるの？

口の中にもともと住みついている「ミュータンス菌」は口の中に入ってきた砂糖(糖分)を分解して酸を作ります。

この作られた酸によって歯が溶けていく(つまり虫歯になる)と言われています。

そしてもう一つ。

歯磨きの磨き残しも虫歯菌の大好物なので磨き残しがあると虫歯になりやすくなります。



○虫歯予防の食習慣

1: よく噛んで食べる

よく噛む事で、唾液が沢山でて虫歯になりにくくしてくれます。硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物は効果的です。

2: だらだら食いはやめましょう

口の中に虫歯菌のえさとなる食べカスがあると、酸を作り続け、その酸が絶えず歯を溶かし続けてしまいます。時間を決めて規則正しく食事を摂る事が大切です。

3: 甘いものを取りすぎない

『おやつ=甘いお菓子』ではなく、おにぎり、芋、果物など取り入れて、量を決めて食べましょう。また、ジュースにはたくさんの砂糖が含まれおり虫歯の原因になります。ジュースなどは特別な日のお楽しみで普段はお茶や牛乳を飲みましょう。



○食中毒に注意しましょう ご家庭で気をつけるポイント

・この時期「生もの」を与えるのは控え、口にするものはしっかり火を通すようにしましょう。

・離乳食は普通の食事に比べて水分が多いため、食べ残しや飲み残したミルクなど時間のたった物は与えないようにしましょう。

・食品は十分に加熱しましょう。野菜も過熱すればさらに安心です。加熱調理は食中毒予防に最も有効です。

・作り置き物は必ず冷蔵又は冷凍保存し食べる際に十分加熱します。

調理室の工夫★★生野菜は出しません

生野菜は、どんな献立の場合にも出しません。全ての野菜には焼く・煮るなど火を通していただきます。



6月予定献立表

令和2年度 長命ヶ丘つくし保育園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食料ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病氣から守ってくれる (緑)
1	月	牛乳 せんべい	ご飯	鮭の塩焼き 五目きんぴら けんちん汁 オレンジ	(牛乳) チーズクッキー	鮭、豚肉、豆腐、豚肉、チーズ、卵、牛乳	ごま油、みりん、ごま、里芋、みりん、バター、小麦粉、砂糖	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、オレング
2	火	ヨーグルト	ご飯	カレー肉じゃが チンゲン菜とささ身のスープ パナナ	牛乳 ウィナーパン	豚肉、ささみ、豆腐、卵、豆乳、ウィナー、チーズ、牛乳	油、じゃがいも、料理酒、砂糖、みりん、ごま油、ごま、ホットケーキミックス、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、いんげん、チンゲン菜、オクラ、コーン缶、長ねぎ、パナナ、ケチャップ、コーン缶
3	水	牛乳 ビスケット	ご飯	生揚げのみそ炒め トマトとしらすの胡麻和え グレープフルーツ	(牛乳) カステラ	生揚げ、大豆、豚肉、しらす、牛乳	ごま油、砂糖、三温糖、ごま、カステラ	人参、玉ねぎ、いんげん、しいたけ、にんにく、トマト、フロccoli、きゅうり、グレープフルーツ
4	木	牛乳 コーンフレーク	食パン	たらのピザ風味焼き きゅうりの中華漬け 豆腐とトマトの卵スープ パイン	(牛乳) 枝豆ご飯	たら、チーズ、豆腐、ベーコン、卵、ちりめんじゃこ、牛乳	油、三温糖、ごま油、精白米	玉ねぎ、コーン缶、ケチャップ、ピーマン、きゅうり、セロリ、トマト、スリムネギ、パイン、枝豆
5	金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	ポークビーンズ カミカミサラダ オレンジ (牛乳)	飲むヨーグルト 菓子	大豆、豚肉、ロースハム、牛乳、飲むヨーグルト	じゃがいも、砂糖、バター、ごま油、ごま、せんべい、ビスケット	玉ねぎ、人参、トマト、ケチャップ、パセリ、切り干し大根、昆布、オレング
6	土	牛乳 クッキー	ご飯	チンジャオロース なめことオクラのスープ グレープフルーツ (牛乳)	りんごジュース 菓子	豚肉、豆腐、大豆、牛乳	油、ごま油、料理酒、砂糖、菓子	ピーマン、パプリカ、たけのこ、にんじん、長ねぎ、オクラ、なめこ、わかめ、グレープフルーツ、りんごジュース
8	月	牛乳 クラッカー	ご飯	豚肉と野菜のごま味噌煮 ナムル風ツナサラダ メロン	(牛乳) ココアワッフル	豚肉、ツナ缶、牛乳	里芋、油、ごま、ごま油、ココアワッフル	大根、人参、いんげん、ほうれん草、もやし、メロン
9	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚の梅しそ焼き 添え野菜 豆乳入りかぼちゃの味噌汁 パナナ	牛乳 カルシウムトースト	赤魚、油あげ、豆乳、チーズ、牛乳	小麦粉、油、砂糖、みりん、料理酒、マヨネーズ、食パン、ごま、バター	しそ、梅、人参、アスパラガス、カボチャ、玉ねぎ、ほうれん草、パナナ
10	水	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	チキンハヤシ しやしきサラダ パイン	(牛乳) 豆腐ケーキ	鶏肉、大豆、かにこま、豆腐、豆乳、牛乳	油、じゃがいも、ハヤシルウ、砂糖、油、ごま、ホットケーキミックス、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、okn ひじき、きゅうり、パイン、いちごジャム
11	木	牛乳 サンドビスケット	ご飯	たらのおろし煮 添え野菜 かきたま汁 グレープフルーツ	(牛乳) パームクーヘン	たら、鶏肉、豆腐、卵、牛乳	料理酒、揚げ油、みりん、三温糖、マヨネーズ、パームクーヘン	大根、スリムネギ、トマト、きゅうり、人参、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草、グレープフルーツ
12	金	牛乳 せんべい	ロールパン	鶏肉のマーマレード焼き 茹で野菜のオーロラソース かけ ひじきスープ パナナ	(牛乳) カレー炒飯	鶏肉、豆腐、卵、ベーコン、ひよこ豆、牛乳、ロースハム	マヨネーズ、精白米、油	にんにく、マーマレード、フロccoli、人参、ケチャップ、ひじき、小松菜、長ねぎ、パナナ、玉ねぎ
13	土	桃ゼリー	ご飯	豆腐の中華煮 キャベツとツナのとえ物 オレンジ	牛乳 菓子	豚肉、豆腐、大豆、ツナ缶、牛乳	ごま油、三温糖、料理酒、ごま、菓子	しいたけ、人参、白菜、にんにく、チンゲン菜、キャベツ、わかめ、オレング
15	月	牛乳 ビスケット	ご飯	カレイの煮つけ お浸し オクラともずくの酢の物 パイン	(牛乳) メープルドッグ	カレイ、しらす、牛乳	三温糖、メープルドッグ	生姜、ほうれん草、わかめ、きゅうり、オクラ、もずく、パイン
16	火	牛乳 コーンフレーク	ミルクパン	タンダーリーチキン 粉ふき芋 さつまいもの豆乳スープ パナナ	(牛乳) 焼きそば	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、大豆、豆乳、豚肉、牛乳	じゃがいも、さつまいも、中華麺	ケチャップ、にんにく、パセリ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、パナナ、キャベツ、もやし
17	水	ヨーグルト	ご飯	鮭の和風マリネ 小松菜と厚揚げの味噌汁 メロン (牛乳)	牛乳 コーンフレーク	鮭、生揚げ、牛乳	揚げ油、油、三温糖、コーンフレーク	人参、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、スリムネギ、小松菜、長ねぎ、メロン
18	木	牛乳 クラッカー	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 華風スープ オレンジ	(牛乳) ヨーグルトケーキ	豆腐、豚肉、ロースハム、卵、ヨーグルト、牛乳	油、三温糖、みりん、ごま油、ごま、小麦粉、バター、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ひじき、スリムネギ、たけのこ、ほうれん草、長ねぎ、オレング
19	金	牛乳 パイ	ご飯	夏野菜カレー(非常食利用) 豆菜サラダ パイン	(牛乳) 揚げせんべい	豚肉、大豆、大豆、ツナ缶、牛乳	油、カレー粉、ごま、砂糖、ごま油、揚げせんべい	にんにく、生姜、玉ねぎ、かぼちゃ、ナス、ピーマン、人参、トマト、小松菜、もやし、オレング
20	土	牛乳 ウエハース	ご飯	厚揚げとじゃがいものもろろ煮 わかめとなめこの味噌汁 グレープフルーツ	飲むヨーグルト 菓子	豚肉、生揚げ、豆腐、飲むヨーグルト	油、じゃがいも、砂糖、菓子	人参、いんげん、なめこ、わかめ、長ねぎ、ほうれん草、グレープフルーツ
22	月	ヨーグルト	ご飯	豚肉と豆腐のチャンプルー トマトの具沢山スープ オレンジ	牛乳 マカロニきんこ	豆腐、豚肉、卵、ささみ、大豆、きんこ、牛乳	ごま油、三温糖、オリーブ油、マカロニ	タケノコ、人参、ニラ、いんげん、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、トマト、ケチャップ、オレング
23	火	牛乳 ポーロ	(ロールパン)	かえるパン 唐揚げのみぞれソース 添え野菜 あじさいスープ メロンゼリー (牛乳)	プリンアラモード	ロースハム、ちくわ、鶏肉、まめ、大豆、クリーム、牛乳	ロールパン、揚げ油、春雨、三温糖、みりん、マヨネーズ、ゼリーの素、プリン	きゅうり、大根、スリムネギ、トマト、フロccoli、人参、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、メロン、みかん缶
24	水	牛乳 揚げせんべい	ご飯	鮭のコンマヨネーズ焼き 添え胡麻和え トマトスープ オレンジ	(牛乳) あんぱん	鮭、鶏肉、チーズ、牛乳	小麦粉、油、バター、マヨネーズ、ごま、砂糖、じゃがいも、マカロニ、あんぱん	人参、いんげん、なめこ、わかめ、キャベツ、セロリ、パセリ、オレング
25	木	牛乳 せんべい	そうめん	豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 そうめん汁 グレープフルーツ (牛乳)	ヨーグルト和え	豚肉、鶏肉、かまぼこ、牛乳、ヨーグルト	みりん、油、砂糖、ごま	かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、長ねぎ、グレープフルーツ、みかん缶
26	金	牛乳 クラッカー	ご飯	たらの白味噌焼 オクラの和え物 五目汁 パイン	(牛乳) ドーナツ	たら、豆腐、油あげ、牛乳	料理酒、みりん、三温糖、ごま、ドーナツ	オクラ、えのき、きゅうり、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、パイン
27	土	オレンジゼリー	ご飯	ポトフ 中華サラダ オレンジ	牛乳 菓子	ウィナー、ロースハム、牛乳	じゃがいも、春雨、ごま油、ごま、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、きゅうり、チンゲン菜、オレング
29	月	牛乳 ポーロ	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 ひじきとチーズのサラダ グレープフルーツ (牛乳)	トマトゼリー	凍り豆腐、鶏肉、チーズ、大豆、卵、ツナ缶、牛乳	料理酒、油、砂糖	しいたけ、にんじん、長ねぎ、キャベツ、ひじき、きゅうり、トマト、グレープフルーツ、トマトジュース、オレンジジュース、寒天
30	火	ヨーグルト	ご飯	たらのごまマヨ焼き のりしめ わかめと鶏肉のすまし汁 パイン	牛乳 菓子	たら、かまぼこ、鶏肉、油あげ、豆腐、牛乳	小麦粉、油、マヨネーズ、ごま、甘辛せんべい、ココアウエハース	ほうれん草、人参、のり、わかめ、玉ねぎ、スリムネギ、パイン

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

6月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	530	17~26.2	11.6~17.4	
予定献立栄養量	572	24.2	19.5	1.5
3歳以上児目標	630	20.6~31.6	14.0~21.1	
予定献立栄養量	630	26.6	21	1.6