

6月予定献立



令和2年度 名取あけほの保育園

食材ならびに体内のはたらき

日 曜	ひよこりすうさぎ組			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)	
	午前おやつ	主食	昼食				
1 月	せんべい 牛乳	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き なす炒り 五目汁 夏みかん	マカロニグチャップ 牛乳	鮭 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 マカロニ	玉ねぎ なす にんじん 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 夏みかん 玉ねぎ ビーマン
2 火	ヨーグルト	ロール パン	かぼちゃグラタン 小松菜のツナ和え メロン	きのこご飯 牛乳	鶏肉 大豆 バター 牛乳 チーズ ツナ 油揚げ	さつまいも 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 三温糖	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし わかめ パナナ しいたけ にんじん しめじ みつば
3 水	揚げせんべい 飲むヨーグルト	ご飯	唐揚げ ミニトマト じゃがいもとウィンナーのソテー マササラダ オレンジ	ツナマヨロール 牛乳	鶏肉 ウィナー ハム ツナ 牛乳	小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも スパゲティ マヨネーズ ロールパン	生薬 トマト 玉ねぎ きゅうり にんじん コーン オレンジ
4 木	サンドビスケット りんごジュース	ご飯	豆腐の中華煮 れんこんサラダ バイナップル	マドレーヌ (パイ) 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	油 三温糖 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん 白菜 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 れんこん きゅうり コーン パイン
5 金	パイ 牛乳	ご飯	たらフライ おかか和え にんじんの味噌汁 グレープフルーツ	お好み焼き 牛乳	たら かつお節 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	小麦粉 油 パン粉 ごま油 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ キャベツ ねぎ コーン
6 土	クラッカー 牛乳	ご飯	麻婆なす 香肉サラダ パナナ (牛乳)	お菓子 飲むヨーグルト	豚肉 ツナ 飲むヨーグルト	ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま	生薬 にんにく なす 玉ねぎ にんじん ねぎ わかめ きゅうり オレンジ
8 月	甘辛せんべい 牛乳	食パン	カレーのムニエル カラフルビーマン コンソメスープ グレープフルーツ	おいなりさん 牛乳	カレー ベーコン 鶏肉 いなり皮 牛乳	小麦粉 油 じゃがいも ごま	ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ ひじき 絹さや グレープフルーツ
9 火	せんべい 飲むヨーグルト	ご飯	豆まめキーマカレー コールスローサラダ メロン	クリームパン 牛乳	大豆 豚肉 ハム 牛乳	じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖	グリーンピース 玉ねぎ なす にんじん キャベツ きゅうり コーン メロン
10 水	ヨーグルト	ご飯	ハンバーグ ミニトマト フライドポテト マカロニサラダ オレンジ	大学芋 牛乳	豚肉 牛乳 ハム	パン粉 じゃがいも 油 スパゲティ マヨネーズ さつまいも 三温糖 ごま	玉ねぎ あおりのり きゅうり にんじん オレンジ
11 木	クラッカー 牛乳	スパゲ ティ	ナポリタン 野菜スープ バイナップル	プリン (せんべい)	ウィナー 大豆	スパゲティ 油	にんにく ビーマン 玉ねぎ なす かぼちゃ にんじん 万能ねぎ バイナップル
12 金	揚げせんべい 野菜ジュース	ご飯	赤魚のおろし煮 にんじんの甘煮 なすの味噌汁 メロン	けんちんうどん 牛乳	赤魚 豆腐 豚肉 牛乳	油 片栗粉 三温糖 うどん 里芋	大根 万能ねぎ にんじん なす 玉ねぎ メロン ごぼう ねぎ
13 土	せんべい 牛乳	ご飯	肉じゃが おからサラダ パナナ (牛乳)	お菓子 飲むヨーグルト	豚肉 おから 飲むヨーグルト	油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん きゅうり ひじき パナナ
15 月	ビスケット 牛乳	ご飯	炒り豆腐 納豆和え オレンジ	野菜入りパンケーキ 牛乳	豆腐 豚肉 卵 納豆 ウィナー チーズ 牛乳	油 砂糖 ごま油 ごま ホットケーキミックス	ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん 小松菜 もやし オレンジ コーン
16 火	せんべい オレンジジュース	食パン	鮭のタンドリー焼き 中華きゅうり わかめスープ ヨーグルト	五平もち 牛乳	鮭 豆腐 ヨーグルト 牛乳	油 マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	にんにく きゅうり わかめ ねぎ もやし
17 水	白い船 飲むヨーグルト	ご飯	しらす炒り厚焼き卵 小松菜のお浸し さつまいもの味噌汁 メロン	ヨーグルト和え	しらす 卵 かつお節 油揚げ ヨーグルト 生クリーム	三温糖 さつまいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ メロン パイン缶 みかん缶 桃缶 パナナ
18 木	せんべい 牛乳	ご飯	揚げ豆腐の野菜あんかけ 豚汁 パナナ	メロンパン 牛乳	豆腐 鶏肉 豚肉 牛乳	油 片栗粉 三温糖 里芋	にんじん 玉ねぎ コーン 生薬 大根 万能ねぎ パナナ
19 金	ヨーグルト	ご飯	カレーの生薬焼き ちくわのサラダ 吉野汁 パイナップル	豆腐ドーナツ 牛乳	カレー ちくわ 鶏肉 生揚げ きな粉 牛乳	油 片栗粉 しらたき ホットケーキミックス 砂糖	にんじん きゅうり ごぼう 大根 ほうれん草 パイン
20 土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	鶏肉のポトフ さつまいもサラダ グレープフルーツ (牛乳)	お菓子	鶏肉 ベーコン 牛乳	じゃがいも さつまいも マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン グレープフルーツ 白桃缶 みかん缶 パナナ
22 月	クラッカー 牛乳	ご飯	赤魚の香味焼き 白和え キャベツの味噌汁 パイナップル	ポテトもち 牛乳	赤魚 豆腐 油揚げ チーズ 牛乳	油 しらたき 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉	にんにく 万能ねぎ にんじん ほうれん草 大根 キャベツ パイン
23 火	甘辛せんべい 野菜ジュース	ご飯	*誕生会* わかめご飯 チキンナゲット ポテトサラダ みぞれ汁 ゼリー	バームクーヘン (せんべい) 牛乳	しらす ちくわ ハム 鶏肉 おから 牛乳	ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 鮭 しらたき	わかめ 絹さや グリーンピース 玉ねぎ きゅうり にんじん コーン のり 大根 小松菜
24 水	ヨーグルト	ロール パン	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のナムル ワンドンスープ メロン	切干大根の混ぜご飯 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	ごま油 ごま ワンドン皮 砂糖	生薬 にんにく ほうれん草 豆もやし にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ 万能ねぎ メロン 切干大根 いんげん
25 木	せんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 カミカミサラダ パナナ	ベーコンチーズパン 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ缶 ベーコン チーズ 牛乳	油 三温糖 片栗粉 砂糖	生薬 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ 切干大根 白菜 きゅうり のり パナナ
26 金	パイ 飲むヨーグルト	ご飯	たらと野菜のかき揚げ 貝だくさん汁 グレープフルーツ	ラーメン 牛乳	たら 豚肉 豆腐 なたと 貝芋 中華麺	さつまいも 小麦粉 油 貝芋 中華麺	枝豆 にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 万能ねぎ グレープフルーツ コーン わかめ ねぎ
27 土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	餅豚風 ごま和え オレンジ (牛乳)	お菓子 飲むヨーグルト	鶏肉 飲むヨーグルト	油 ジャガイモ 三温糖 片栗粉 しらたき ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 オレンジ パイン缶 みかん缶 白桃缶
29 月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	鶏肉の梅しそ焼き ひじきのごまサラダ 白菜汁 メロン	パナナとにんじんのケーキ 牛乳	鶏肉 豆腐 バター スキムミルク 牛乳	砂糖 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス	大葉 ひじき コーン きゅうり 白菜 にんじん わかめ ねぎ パナナ
30 火	ビスケット 牛乳	ご飯	家常豆腐 ポテトサラダ オレンジ	とうもろこし・枝豆 飲むヨーグルト	豚肉 生揚げ 飲むヨーグルト	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ にんじん たけのこ ビーマン 赤いビーマン 枝豆 生薬 きゅうり コーン オレンジ



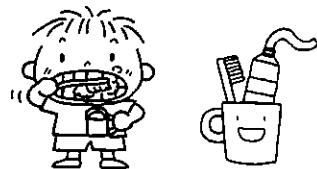
※ () になっている献立は、
以上児さんのみにとなります。

6月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	480	15.1~23.2	10.3~15.5	1.5
予定献立栄養量	461	18.6	15.9	1.4
3歳以上児目標	450	17.6~28.6	14.1~21.1	1.5
予定献立栄養量	450	21.0	19.2	1.5

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。



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、果物等取り入れて、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。ジュース等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。

放射能測定について

6月は保育園で使用している食品の、放射能測定を行う予定でしたが、新型コロナウイルスの感染防止の為に、6月の測定は中止とさせていただきます。

