



給食だより（6月）

気温と湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期となってきました。じめじめの梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が発生しやすくなるので、食材の取り扱いには十分注意しましょう。

6月4日は「虫歯予防デー」



噛む事の大切さ



噛む事の大切さは、「ひみこの歯がいーぜ」で覚えられます。たくさん噛むと出てくる唾液には、虫歯予防の効果もあります。こども園でも切干大根やじゃこ、れんこん等の噛みごたえのある物を取り入れています。



- | | | | |
|----------------|---------------------------|-----------------|-----------------------------|
| ひ 肥満防止 | … 脳が刺激されて満腹中枢が働き、食べすぎを防ぐ | は 歯の病気予防 | … 唾液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流す |
| み 味覚の発達 | … 唾液の働きで、食べ物本来の味を感じられる | が がん予防 | … 唾液に含まれる酵素が食品の発がん性を抑える |
| こ 言葉の発達 | … 顎や口周りの筋肉が発達し、きれいな発音ができる | い 胃腸快調 | … 消化を助けて食べすぎを防ぎ、胃腸の働きを活発にする |
| の 脳の発達 | … 脳に流れる血流量が増加し、脳の発達を促す | ぜ 全力投球 | … 身体が活発になり、仕事や遊びに集中できる |

食中毒予防の3原則



★**つけない**（清潔・洗浄）

★**増やさない**（すぐ食べる）

★**やっつける**（加熱・殺菌）

ご家庭で気を付けるポイントをいくつかご紹介します。



① 買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚等の生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

③ 下準備

- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ・肉や魚、卵を触ったら手を洗う

⑤ 食事

- ・作った料理は、長時間室温に放置しない
- ・清潔な食器を使う

② 家庭での保存

- ・生鮮食品等は持ち帰ったらすぐ冷蔵庫へ入れる
- ・冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない（冷気の循環が悪くなるため）

④ 調理

- ・調理の前に丁寧に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱する

⑥ 残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・時間がたちすぎたものは捨てる



6月 予定献立



令和3年 名取みたそのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

力になる

病気から
守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

日	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)	
1	火	オレンジジュース	うどん	きつねうどん 鮭の西京焼き ブロッコリーサラダ のむヨーグルト	中華風炊き込みご飯 牛乳	板かまぼこ・油揚げ・生鮭・白味噌 ささ身・シリア白ぶどう・普通牛乳	うどん・さとう・白ずりごま マヨネーズ・米・車糖・ごま油	オレンジジュース100%・若布・スリムネギ ブロッコリー・人参・たけのこ・にんじん 干しいたけ・グリーンピース
2	水	サンドビスケット	ご飯	照り焼きチキン コロコロソー 豆乳スープ グレープフルーツ	いもてん 牛乳	鶏もも・ベーコン 豆乳・普通牛乳	米・さとう・油・じゃがいも さつまいも・お餅・小麦粉・揚げ油 ビスコ	アスパラガス・人参・コーン缶・玉ねぎ グレープフルーツ
3	木	ヨーグルト	ご飯	豚肉とピーマンの炒め物 オクラのかきたまみそ汁 すいか	ビザトースト 牛乳	豚かた肉・油揚げ・白味噌・卵 ベーコン・とろけるチーズ 普通牛乳・ヨーグルト	米・かたくり粉・ごま油・さとう じゃがいも・食パン	生薬・たけのこ・赤ピーマン・黄ピーマン にんじん・若布・長ねぎ・バナナ 玉ねぎ・コーン缶・青ピーマン
4	金	クラッカー	わかめ ご飯	鮭のタンドリー焼き さつま芋煮 なすと鶏肉のおつゆ パナナ	ミルクデザート (せんべい)	生鮭・生揚げ・鶏もも・普通牛乳	リッツ・米・油・ノンエッグマヨネーズ さつまいも・車糖 フルーチェベース・せんべい	混ぜ込みわかめの素・にんにく・なす にんじん・若布・長ねぎ・バナナ 白桃缶・いちご
5	土	ビスケット	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 豆菜サラダ オレンジ (チーズ)	コーンフレーク 牛乳	鶏もも・国産冷凍大豆・ツナ缶 プロセスチーズ・普通牛乳	ビスケット・米・マーマレード 白ずりごま・さとう・ごま油 シスコーン	黄ピーマン・玉ねぎ・生薬・小松菜 もやし・人参・オレンジ
7	月	クラッカー	ご飯	鮭の照り焼き 小松菜炒め じゃがいものみそ汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	たいせいやさげ・豚ひき肉 木綿豆腐・凍り豆腐・白味噌 きな粉・普通牛乳	リッツ・米・ごま油・車糖・じゃがいも 切干・パセリ・三温糖	小松菜・にんじん・若布・玉ねぎ オレンジ
8	火	のむヨーグルト	ロール パン	チリコンカン マカロニのコンソメスープ バナナ (チーズ)	じゃこご飯 牛乳	シリア白ぶどう・国産冷凍大豆 豚ひき肉・プロセスチーズ ちりめんじゃこ・普通牛乳	ロールパン・オリーブ油・マカロニ じゃがいも・米・さとう・白ごま	玉ねぎ・にんじん・ホールトマト キャベツ・人参・スリムネギ・バナナ いんげん
9	水	ビスケット	ご飯	たらとそら豆のかき揚げ けんちん汁 すいか	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	たら・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	ビスケット・米・小麦粉 揚げ油・ごま油・しらたき・せんべい	そらめめ・玉ねぎ・人参・にんじん・大根 ごぼう・ぶなしめじ・長ねぎ・すいか トマト缶
10	木	せんべい	ご飯	マーボー豆腐丼 マカロニサラダ パナナ (牛乳)	ヨーグルト和え (せんべい)	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌 ロールパン・普通牛乳 プレーンヨーグルト・お餅・クリーム	せんべい・米・ごま油・三温糖 かたくり粉・切干・パセリ ノンエッグマヨネーズ・車糖	生薬・にんにく・玉ねぎ・人参 干しいたけ・グリーンピース・アスパラガス にんじん・コーン缶・バナナ・いちご みかん缶・ハイソアプル缶詰
11	金	ヨーグルト	ご飯	豚肉の生姜炒め 鮭とキャベツのみそ汁 夏みかん缶	スイートポテト 牛乳	加糖ヨーグルト・粒ごま 白味噌・生クリーム・スキムミルク 卵黄・普通牛乳	米・油・かたくり粉・鮭・さつまいも 無塩バター・車糖	玉ねぎ・生薬・絹さや・人参・キャベツ ぶなしめじ・スリムネギ・なつみかん缶詰
12	土	サンドビスケット	ご飯	鶏肉の炒め物 かぼちゃのごま和え 豆腐の中華スープ オレンジ	バームクーヘン 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐・普通牛乳	ビスコ・米・かたくり粉・油 白ずりごま・さとう・ごま油 バウムクーヘン	ぶなしめじ・にんじん・玉ねぎ 日本かぼちゃ・もやし・ほうれん草 カットわかめ・オレンジ
14	月	のむヨーグルト	ご飯	赤魚の照り焼き ひじきの五目煮 なすのみそ汁 パナナ	カステラドーナツ 牛乳	シリア白ぶどう・あかうお・豚ひき肉 木綿豆腐・油揚げ・白味噌 普通牛乳	米・しらたき・ごま油・車糖 ケーキドーナツ	芽ひじき・にんじん・生しいたけ・なす 長ねぎ・バナナ
15	火	サンドビスケット	ご飯	鶏のから揚げ オクラとわかめのおかか和え すいとん汁 パイン缶	食パンサンド 牛乳	鶏もも・かつお節煎り・油揚げ 普通牛乳	ビスコ・米・かたくり粉・油・三温糖 小麦粉・食パン・有塩バター いちごジャム	生薬・オクラ・若布・大根・人参・ごぼう スリムネギ・ハイソアプル缶詰
16	水	ビスケット	二色 おにぎり	肉じゃが チンゲン菜のスープ メロン (チーズ)	魅ラスク 牛乳	粒ごま・絹ごし豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳	ビスケット・米・じゃがいも しらたき・三温糖・ごま・鮭 無塩バター・グラニュー糖	混ぜ込みわかめの素・ゆかり・人参 玉ねぎ・いんげん・チンゲン菜 えのきたけ・若布・メロン
17	木	クラッカー	ご飯	キーマカレー ごぼうサラダ バナナ (牛乳)	のむヨーグルト せんべい (クラッカー)	豚ひき肉・普通牛乳・シリア白ぶどう	リッツ・米・じゃがいも・白ずりごま マヨネーズ・さとう・せんべい	玉ねぎ・人参・青ピーマン・ごぼう きゅうり・コーン缶・バナナ
18	金	ヨーグルト	ご飯	たらのごま風味焼き のりし和え かぼちゃのみそ汁 グレープフルーツ	枝豆と昆布の混ぜご飯 牛乳	加糖ヨーグルト・たら・ささ身 白味噌・豚ひき肉・普通牛乳	米・三温糖・白ずりごま・さとう 白ごま	もやし・にんじん・焼きのり 日本かぼちゃ・玉ねぎ・ぶなしめじ ほうれん草・グレープフルーツ えだまめ・刻み昆布
19	土	バナナ	ご飯	豆腐と豚肉のチャンプルー スパサラダ オレンジ	ミルクパン (バナナ) 牛乳	木綿豆腐・粒ごま まぐろ缶詰・普通牛乳	米・ごま油・スハググティ ノンエッグマヨネーズ・ミルクパン	バナナ・玉ねぎ・にら・人参・きゅうり にんじん・コーン缶・オレンジ
21	月	ヨーグルト	ご飯	パン粉焼き ほうれん草のごま和え 高野豆腐のみそ汁 オレンジ	ふかし芋 牛乳	加糖ヨーグルト・生鮭・ささ身 凍り豆腐・白味噌・普通牛乳	米・油・パン粉・白ずりごま・さとう じゃがいも・さつまいも	ほうれん草・人参・いんげん・玉ねぎ 長ねぎ・オレンジ
22	火	クラッカー	めん	*誕生会* じゃじゃ麺 わかめスープ ゼリー和え	あんぱん 牛乳	豚ひき肉・赤味噌・絹ごし豆腐 普通牛乳	リッツ・うどん・三温糖・ごま油 かたくり粉・白ごま・ゼリー あんぱん	にんにく・生薬・長ねぎ・たけのこ 干しいたけ・きゅうり・ミニトマト・若布 にんじん・みかん缶 ハイソアプル缶詰・白桃缶
23	水	ビスケット	ご飯	カレイの田楽焼き 昆布の煮つけ 鶏肉のかきたま汁 グレープフルーツ	たこ焼きポテト 牛乳	カラスカレイ・白味噌・油揚げ 鶏もも・絹ごし豆腐・卵 スキムミルク・ちりめんじゃこ 普通牛乳	ビスケット・米・白ごま・車糖 乾燥マッシュポテト・かたくり粉 天かす・油・ノンエッグマヨネーズ 普通牛乳	刻み昆布・人参・玉ねぎ・ほうれん草 グレープフルーツ・キャベツ・スリムネギ
24	木	せんべい	ご飯	揚げ鶏の甘酢かけ マヨ和え トマトのコロコロスープ バナナ	人参とオレンジのケーキ 牛乳	鶏もも・ベーコン・卵・普通牛乳	せんべい・米・かたくり粉・揚げ油 さとう・白ずりごま・マヨネーズ じゃがいも・オリーブ油・小麦粉 車糖・油	スリムネギ・ブロッコリー・アスパラガス 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・にんにく ホールトマト・バナナ・オレンジジュース
25	金	サンドビスケット	ご飯	トマトカレー 春雨サラダ メロン (牛乳)	ヨーグルト (せんべい)	粒ごま・ロールパン 普通牛乳・鉄ヨーグルト	ビスコ・米・じゃがいも・油・はるさめ 車糖・ごま油・せんべい	玉ねぎ・人参・ズッキーニ・ホールトマト きゅうり・メロン
26	土	ヨーグルト和え	ご飯	ツナじゃが カレー風味マカロニサラダ オレンジ	カステラドーナツ 牛乳	プレーンヨーグルト・まぐろ缶詰 ロールパン・普通牛乳	さとう・米・油・じゃがいも・三温糖 切干・パセリ ノンエッグマヨネーズ ケーキドーナツ	バナナ・人参・玉ねぎ・いんげん きゅうり・コーン缶・オレンジ
28	月	ビスケット	ご飯	赤魚の味噌焼き かぼちゃサラダ かきたまスープ オレンジ	フレンチトースト 牛乳	あかうお・白味噌・卵・絹ごし豆腐 ベーコン・普通牛乳	ビスケット・米・車糖 ノンエッグマヨネーズ・白ごま ごま油・かたくり粉・食パン・車糖 無塩バター	日本かぼちゃ・きゅうり・にんじん・もやし 生しいたけ・チンゲン菜・オレンジ
29	火	クラッカー	ご飯	おろしハンバーグ 添え野菜 厚揚げとキャベツのみそ汁 グレープフルーツ	クッキー クラッカー 牛乳	豚ひき肉・揚げ豆腐・生揚げ 白味噌・普通牛乳	リッツ・米・パン粉・三温糖 かたくり粉・クッキー	芽ひじき・玉ねぎ・大根・にんじん ブロッコリー・キャベツ・ぶなしめじ スリムネギ・グレープフルーツ
30	水	せんべい	ご飯	カレイの照り焼き カラフルピーマン 厚揚げとキャベツのみそ汁 オレンジ	ビスケット (せんべい) 牛乳	カラスカレイ・ベーコン・生揚げ 白味噌・普通牛乳	せんべい・米・油・ビスケット	青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン キャベツ・人参・若布・スリムネギ オレンジ

※ () になっている献立は、以上児さんのおみにとなります。
※ 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。

6月分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	480	15.0~23.0	10.2~15.4	1.5
予定献立栄養量	499	19.6	14.2	1.0
3歳以上児目標	606	19.7~30.3	13.5~20.2	2.0
予定献立栄養量	615	24.1	19.2	1.5