



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



- ★ につけない（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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 清潔な容器に保存する 時間がたちすぎたものは捨てる |

令和3年度



6月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日 曜日		未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	火	パイ 牛乳	ご飯	ひじき入り卵焼き スナッペンどうすき昆布の煮物 パイナップル	芋ようかん	卵、鶏挽肉、高野豆腐	米、三温糖、サラダ油、マヨネーズ、しらたき、砂糖、さつま芋	ひじき、人参、玉ねぎ、スナッペンどう、すき昆布、パイナップル、粉寒天
2	水	フルーチェ	食パン	豆腐ピザ アスパラソテー 小松菜のスープ パナナ	枝豆ご飯（牛乳）	豆腐、ベーコン、豚挽肉、ビザチーズ、牛乳	食パン、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、アスパラガス、黄ピーマン、黄ピーマン、小松菜、長ねぎ、バナナ、枝豆
3	木	卵せんべい 牛乳	ご飯	カレーの甘辛焼き ミニトマト たっぶり野菜のすまし汁 オレンジ	ココアワッフル 牛乳（卵せんべい）	かれい、牛乳	米、砂糖、サラダ油、しらたき	生姜、プチトマト、大根、人参、白菜、絹さや、オレンジ
4	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	野菜つくね ふかし芋 しらたきサラダ グレープフルーツ	ピーチケーキ	豚挽肉、鶏挽肉、卵、ハム、スキムミルク、大豆	米、パン粉、三温糖、片栗粉、さつま芋、しらたき、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉、マーガリン	ごぼう、人参、玉ねぎ、生姜、もやし、きゅうり、グレープフルーツ、黄桃缶
5	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豚肉としめじの卵炒め 小松菜の納豆和え パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、納豆、かつお節	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、いんげん、小松菜、もやし、バナナ
7	月	サンドビスケット 牛乳	ポークカレー	中華サラダ グレープフルーツ	しっとりおからケーキ	豚肉、ささみ	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、きゅうり、人参、わかめ、チンゲン菜、グレープフルーツ
8	火	せんべい 牛乳	ご飯	たらのチーズ焼き 切干サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	大学芋 牛乳	たら、カッテージチーズ、ハム、油揚げ、牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、ごま、じゃが芋、さつま芋	切干大根、人参、きゅうり、キャベツ、長ねぎ、バナナ
9	水	ウエハース	かきたまうどん	豚肉の冷しゃぶ きのごソテー オレンジ	フルーツヨーグルト和え（チョコウエハース）	鶏肉、豚肉、ヨーグルト	うどん、サラダ油、片栗粉、砂糖、バター	玉ねぎ、三つ葉、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、エノキ、エリンギ、しいたけ、オレゴン、白桃缶、りんご、ミカン缶、バナナ
10	木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	鶏肉のパン粉焼き カラフルピーマン ミネストローネスープ パイナップル	ひじきのさっぱり混ぜご飯（牛乳）	鶏肉、卵、しらす、ベーコン	米、小麦粉、サラダ油、パン粉、じゃが芋、ごま	ピーマン、黄ピーマン、黄ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、生姜、トマト缶、パイナップル、ゆかり、ひじき
11	金	ゼリー	ロールパン	煮込みハンバーグ わかめサラダ グレープフルーツ	～食育活動～ ぞら豆のかき揚げ ゆでぞら豆 牛乳	豚挽肉、卵、牛乳	バターロール、パン粉、ソース、砂糖、じゃが芋、ごま油、ごま、小麦粉、サラダ油	玉ねぎ、人参、ブロックリー、わかめ、小松菜、きゅうり、黄ピーマン、グレープフルーツ、そら豆
12	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	焼肉 マカロニサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	ごま油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜、きゅうり、オレンジ
14	月	サラダせんべい 牛乳	中華丼	春雨サラダ かきたまスープ グレープフルーツ	青のりフライドポテト	豚肉、卵	米、サラダ油、砂糖、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉、フレッシュポテト	玉ねぎ、人参、白菜、だけのこ、きゅうり、キャベツ、わかめ、エノキ、万能ねぎ、グレープフルーツ、青のり
15	火	チョコウエハース 牛乳	ご飯	赤魚のごま味噌焼き 粉ふき芋 ひじきスープ パイナップル	プリンパフェ	赤魚、豆腐、ベーコン、卵、牛乳	米、三温糖、ごま、じゃが芋、片栗粉	パセリ、ひじき、小松菜、人参、長ねぎ、パイナップル
16	水	サンドせんべい オレンジジュース	食パン	チーズ入り卵焼き いんげんソテー 野菜貝だくさんスープ メロン	さつま芋ご飯 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、牛乳	食パン、じゃが芋、サラダ油、米、さつま芋、ごま	人参、ピーマン、いんげん、玉ねぎ、キャベツ、コーン、長ねぎ、メロン
17	木	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のトマト煮込み コロコロ納豆和え パナナ	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉、納豆、牛乳、卵	米、サラダ油、三温糖、砂糖、バター、ごま	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、大根、きゅうり、バナナ
18	金	せんべい	ご飯	鮭のムニエル おかひじきのツナ和え さつま汁 オレンジ	お麩ラスク	鮭、ツナ、豚肉、豆腐	米、小麦粉、バター、ごま、砂糖、さつま芋、しらたき、麩、マーガリン	おかひじき、人参、ごぼう、万能ねぎ、オレンジ
19	土	クッキー 牛乳	ご飯	厚揚げの中華煮 カミカミサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ	米、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、人参、玉ねぎ、だけのこ、チンゲン菜、切干大根、刻み昆布、きゅうり、グレープフルーツ
21	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	赤魚の和風マリネ さつま芋の味噌汁 オレンジ	チヂミ（牛乳）	赤魚、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、さつま芋、小麦粉、じゃが芋、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、黄ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、大根、しいたけ、万能ねぎ、オレンジ、にら
22	火	クッキー 牛乳	トトロご飯	～誕生会～ ミートボール フロッコリー ミニトマト 具だくさん味噌汁 さくらんぼ	あじさいゼリー	油揚げ、チーズ、豚挽肉、豆腐、牛乳	米、パン粉、砂糖、片栗粉	ひじき、人参、のり、枝豆、玉ねぎ、フロッコリー、プチトマト、しめじ、えのき、しいたけ、なめこ、万能ねぎ、さくらんぼ
23	水	チーズ	ご飯	さつま芋と大豆のかき揚げ 青菜のお浸し 五目金平 グレープフルーツ	ウインナーとチーズの蒸しパン 牛乳	大豆、かつお節、卵、豚挽肉、牛乳、チーズ、ウインナー	米、さつま芋、小麦粉、サラダ油、ごま油、砂糖、ごま	ピーマン、玉ねぎ、コーン、小松菜、人参、ごぼう、れんこん、いんげん、グレープフルーツ
24	木	プリン	ナポリタン	ポテトサラダ キャベツスープ パイナップル	カステラ 牛乳	ソーセージ、ハム、牛乳	スパゲッティ、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ	人参、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ、グリーンピース、パイナップル
25	金	青のりせんべい 牛乳	黒糖パン	鮭とほうれん草のクリーム煮 グリーンサラダ パナナ	ツナカレーおにぎり（牛乳）	鮭、牛乳、ツナ	黒糖パン、バター、小麦粉、サラダ油、米	玉ねぎ、ほうれん草、人参、パセリ、アスパラガス、キャベツ、コーン、バナナ
26	土	クッキー 牛乳	ご飯	すき焼き煮 きゅうりとわかめ中華和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、豆腐、ささみ	米、じゃが芋、三温糖、ごま油	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、もやし、わかめ、オレンジ
28	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	豆腐の味噌炒め 大根とささみの酢の物 オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	豆腐、豚挽肉、ささみ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、小麦粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、生姜、いんげん、大根、きゅうり、オレンジ
29	火	せんべい 牛乳	ご飯	サバの竜田揚げ きゅうりの甘酢和え 千切り野菜のすまし汁 グレープフルーツ	アイスクリーム（サラダせんべい）	サバ	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、しらたき	生姜、きゅうり、大根、人参、白菜、絹さや
30	水	卵せんべい	ピビンバご飯	韓国風サラダ わかめスープ ゴールデンキウイ	五目ビーフン 牛乳	豚挽肉、豆腐、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま、ごま油、ビーフン	生姜、人参、ほうれん草、もやし、レタス、トマト、きゅうり、にんにく、わかめ、長ねぎ、だけのこ、キウイ、玉ねぎ、にら

※（ ）のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	480	15～24	11～16	-
予定献立栄養量	497	19.0	16.0	1.2
3歳以上児目標	610	20～30	14～20	-
予定献立栄養量	613	23.1	19.8	1.3