

6月 予定献立表

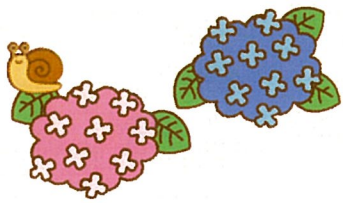
令和4年度 長命ヶ丘つくしこども園

| 日 | 曜 | ひよこ・りす・うさぎ組 | | 昼食 | 午後おやつ | 食材ならびに体内のほたらき | | |
|----|---|---------------|--------|--|--------------------|--|-----------------------|--|
| | | 午前おやつ | 主食 | | | 身体を作る (赤) | 力になる (黄) | 病気を守ってくれる (緑) |
| 1 | 水 | チーズ | 食パン | 中華風玉子焼き 添え野菜 コーンチャウダー りんご | 牛乳 味噌焼きおにぎり | 牛乳、卵、かにかま、ベーコン | 食パン、ご飯、白ごま | チンゲン菜、干しいたけ、生薑、ミニトマト、ブロッコリー、カリフラワー、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ、りんご |
| 2 | 木 | 牛乳 コーンフレーク | ご飯 | 鮭の塩こじ焼き ほうれん草ののり和え さつま揚げとじゃが芋の煮物 パナナ | (牛乳) かぼちゃようかん | 牛乳、鮭、さつま揚げ | ご飯、じゃが芋 | ほうれん草、人参、焼きのり、いんげん、バナナ、かぼちゃ、寒天 |
| 3 | 金 | 牛乳 磯風味せんべい | ご飯 | 鶏肉のマーレド焼き 添え野菜 洋風味噌汁 パイン | (牛乳) バナナヨーグルトケーキ | 牛乳、鶏もも、ベーコン、卵、プレーンヨーグルト | ご飯、さつま芋、じゃが芋、小麦粉 | にんにく、スナッペンドウ、玉ねぎ、アスパラガス、パイン、バナナ |
| 4 | 土 | せんべい | ご飯 | カレイのおかか煮 小松菜のお浸し 若布と鶏肉のすまし汁 オレンジ | 牛乳 菓子 | 牛乳、カレイ、かつお節、鶏むね | ご飯、菓子 | 生薑、小松菜、人参、若布、スリムネギ、オレンジ |
| 6 | 月 | 牛乳 ビスケット | ご飯 | 豚肉のおろしソースかけ しいたけと豆腐の味噌汁 パイン | (牛乳) きな粉の焼きドーナツ | 牛乳、豚かたロース、絹ごし豆腐、卵、きな粉 | ご飯、白ごま、小麦粉 | 大根、キャベツ、もやし、きゅうり、しいたけ、長ねぎ、パイン |
| 7 | 火 | ヨーグルトいちごソースかけ | ご飯 | たらの韓国風から揚げ 添え野菜 吉野汁 パナナ | 牛乳 カルピス寒天 | 牛乳、たら、さき身、生揚げ | ご飯、白ごま、カルピス | にんにく、ミニトマト、ブロッコリー、しらたき、人参、ごぼう、大根、ほうれん草、長ねぎ、バナナ、寒天、みかん缶、パイン缶 |
| 8 | 水 | 牛乳 甘辛せんべい | ロールパン | 鶏肉とさつま芋のグラタン トマトとオクラのスープ キウイ | (牛乳) 鮭レタスチャーハン | 牛乳、鶏もも、とろけるチーズ、ベーコン、鮭フレーク、卵 | ロールパン、さつま芋、ご飯 | 玉ねぎ、マッシュルーム、オクラ、トマト、玉ねぎ、キウイ、レタス |
| 9 | 木 | プリン | ご飯 | 三色かき揚げ 添え野菜 オクラと納豆のゆかり和え オレンジ | 牛乳 豆腐と枝豆のお焼き | 牛乳、赤魚、卵、ひきわり納豆、木綿豆腐 | ご飯 | 玉ねぎ、枝豆、人参、コーン、ミニトマト、オクラ、ゆかり、オレンジ、枝豆 |
| 10 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 | ハヤシライス れんこんサラダ パナナ | (牛乳) フルーツサンド | 牛乳、豚こま、しらす干し、ホイップクリーム | ご飯、じゃが芋、白ごま、食パン | 人参、玉ねぎ、グリーンピース、れんこん、きゅうり、スリムネギ、バナナ、黄桃缶、バナナ、いちご |
| 11 | 土 | ビスケット | ご飯 | 絹揚げのそぼろ煮 若布となめこの味噌汁 グレープフルーツ | 牛乳 菓子 | 牛乳、豚ひき、生揚げ、絹ごし豆腐 | ご飯、じゃが芋、菓子 | 人参、いんげん、なめこ、若布、長ねぎ、グレープフルーツ |
| 13 | 月 | 牛乳 コーンフレーク | ご飯 | カレイのしそ味噌焼き いんげんのおかか和え パンパンジー りんご ※らいおん組さんは体験保育の為、お弁当持参になります。 | (牛乳) 菓子 | 牛乳、かつお節、さき身 | ご飯、白ごま、菓子 | 大葉、いんげん、人参、キャベツ、きゅうり、りんご |
| 14 | 火 | せんべい | ご飯 | なす入りマーボー豆腐 モロヘイヤの味噌汁 パイン | 牛乳 じゃが芋とツナの小判焼 | 牛乳、豚ひき、まぐろ水煮 | ご飯、じゃが芋 | 生薑、にんにく、玉ねぎ、なす、人参、しいたけ、スリムネギ、モロヘイヤ、パイン、パセリ |
| 15 | 水 | フルーチェりんご | ミルクパン | 鮭の和風マリネ 豆乳タンタンスープ オレンジ | (牛乳) カルシウムおにぎり | 牛乳、鮭、豚ひき、豆乳、しらす干し、プロセスチーズ | ミルクパン、白ごま、ご飯 | 人参、玉ねぎ、青ピーマン、キャベツ、もやし、小松菜、生薑、オレンジ |
| 16 | 木 | 牛乳 ビスコ | ご飯 | 肉団子と野菜の煮物 ひじきのサラダ パナナ | (牛乳) お好み焼き | 牛乳、鶏ひき、卵、ロースハム、豚ひき、かつお節 | ご飯、白ごま、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、かぶ、ひじき、きゅうり、大根、バナナ、キャベツ、長ねぎ |
| 17 | 金 | 牛乳 ココアウエハース | ご飯 | ポークビーンズ フレンチサラダ オレンジ | ジョア白ぶどうピザトースト | 牛乳、大豆、豚かたロース、ジョア白ぶどう、ベーコン、とろけるチーズ | ご飯、じゃが芋、食パン | 玉ねぎ、人参、ホールトマト、パセリ、きゅうり、レタス、ブロッコリー、トマト、コーン、さくらんぼ、トマトソース、玉ねぎ、コーン、青ピーマン |
| 18 | 土 | クッキー | ご飯 | たらの治部煮 キャベツと油揚げの味噌汁 りんご | 牛乳 菓子 | 牛乳、たら、油揚げ | ご飯、油麩、菓子 | 生薑、しいたけ、たけのこ、人参、大根、ほうれん草、キャベツ、えのき、りんご |
| 20 | 月 | 牛乳 甘辛せんべい | ご飯 | タンダーリーチキン 添え野菜 水菜ののり和え パイン 京都府の郷土料理 | (牛乳) ハムチーズパンケーキ | 牛乳、鶏もも、プレーンヨーグルト、まぐろ水煮、卵、ロースハム、プロセスチーズ | ご飯、じゃが芋、ホットケーキミックス | にんにく、パセリ、トマト、水煮、人参、焼きのり、パイン |
| 21 | 火 | ヨーグルト | ご飯 | ビビンバ丼 豆腐と若布の味噌汁 パナナ | 牛乳 かぼちゃの豆乳パバロア | 牛乳、豚ひき、卵、絹ごし豆腐、ゼラチン、生クリーム | ご飯、白ごま | ほうれん草、もやし、人参、しいたけ、若布、長ねぎ、かぼちゃ |
| 22 | 水 | 牛乳 磯風味せんべい | 食パン | 五目玉子焼き 添え野菜 春雨スープ キウイ | (牛乳) ツナカレーピラフ | 牛乳、卵、鶏ひき、木綿豆腐、まぐろ水煮 | 食パン、白ごま、ご飯 | 人参、干しいたけ、ひじき、たけのこ、ムキエビ、グリーンピース、スリムネギ、ミニトマト、春雨、チンゲン菜、キウイ、玉ねぎ |
| 23 | 木 | 牛乳 パイ | ご飯 | 赤魚の照り焼き 小松菜のごま和え くずし豆腐とモロヘイヤの味噌汁 オレンジ | (牛乳) クリームワッフル せんべい | 牛乳、赤魚、絹ごし豆腐 | ご飯、白ごま、菓子 | 小松菜、もやし、モロヘイヤ、人参、オレンジ |
| 24 | 金 | 牛乳 コーンフレーク | スパゲッティ | ナスのミートソース ひじきと枝豆のサラダ パイン | (牛乳) あじさいゼリー | 牛乳、豚ひき、まぐろ水煮 | スパゲッティ、ぶどうゼリー、ソーダゼリー | 玉ねぎ、人参、ナス、ホールトマト、パセリ、ひじき、枝豆、コーン、パイン、みかん缶、黄桃缶、白桃缶、パイン缶 |
| 25 | 土 | 甘辛せんべい | ご飯 | カレイの西京焼き オクラのお浸し ほうれん草のナムル パナナ | 牛乳 菓子 | 牛乳、カレイ | ご飯、白ごま、菓子 | オクラ、ほうれん草、人参、えのき、バナナ |
| 27 | 月 | 牛乳 ココアウエハース | ご飯 | たらの煮付け 小松菜のお浸し じゃが芋とえのきの味噌汁 グレープフルーツ | (牛乳) ウィンナーパン | 牛乳、たら、かつお節、油揚げ、卵、豆乳、ウィンナー、とろけるソース | ご飯、じゃが芋、ホットケーキミックス | 生薑、小松菜、もやし、えのき、長ねぎ、グレープフルーツ、コーン |
| 28 | 火 | 牛乳 ゴーフレット | ロールパン | 誕生会 かえるバーガー あじさいスープ メロン | (牛乳) かたつむりケーキ | 牛乳、豚ひき、卵、スライスチーズ、ちくわ、ロースハム、豆乳 | ロールパン、豆麩、ロールケーキ、ビスケット | 玉ねぎ、リーフレタス、きゅうり、春雨、人参、ほうれん草、玉ねぎ、紫キャベツ、メロン、かぼちゃ |
| 29 | 水 | 牛乳 ビスコ | ゆかりご飯 | 鮭のバター醤油焼き 添え野菜 切り干し大根煮 パイン (牛乳) | アイスクリーム | 牛乳、鮭、さつま揚げ、パニラアイスクリーム | ご飯 | トマト、ブロッコリー、切り干し大根、人参、いんげん、パイン |
| 30 | 木 | プリン | ご飯 | 筑前煮 オクラと若布ののり和え オレンジ | (牛乳) 和風きな粉サンド | 牛乳、鶏もも、きな粉、こしあん | ご飯 | 大根、人参、ごぼう、ぶなしめじ、絹さや、オクラ、若布、焼きのり、オレンジ、バナナ |

※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 | 505 | 16~25 | 11~17 | 1.4 |
| 予定献立栄養量 | 507 | 22.3 | 15.1 | 1.4 |
| 3歳以上児目標 | 640 | 21~32 | 14~21 | 1.5 |
| 予定献立栄養量 | 640 | 29.6 | 20.5 | 1.5 |

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。



給食だより








6月4日は虫歯予防デー 

虫歯は、子どもの食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。食後の歯磨きをしっかりと行い、甘い食べ物に注意しましょう。また、喫食回数が多い程歯垢中の酸性度が高くなり、虫歯が誘発されやすいため、食事やおやつ時間を決める事も大切です。




噛むことの大切さ

よく噛むことは、唾液による虫歯予防や将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。ぜひ、「ひみこのはがい〜ぜ」で覚えましょう。

よく噛むと…

-  味覚が育つ
-  食べ過ぎを防ぎ、消化を助ける
-  運動機能の発達(食いしばる力)
-  歯並びをよくする
-  言葉がはっきりとする

よく噛まないで…

-  のどに食べ物が詰まる
 -  口の中に傷ができる
 -  大きな食べ物が飲み込めない
- ↓
- 嫌な体験が好き嫌いの原因に…



ひ 肥満予防

み 味覚の発達

こ 言葉の発音はっきり

の 脳の発達

は 歯の病気予防

は ひみこのはがい〜ぜ

が ガン予防

い 胃腸快調

ぜ 全力投球

●ごはんを噛む練習を！

ごはんは意外に噛みごたえのある食品です。噛めば噛むほど甘みが増すので、咀嚼の練習をするのには最適です。



- ✓口のサイズに合った量を運んでいるか
- ✓口を閉じた状態で噛むことができるか
- ✓口の中にごはんがなくなるまで噛めているか

おうちで食中毒予防！

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。今回は、家庭でできる食中毒予防のポイントをご紹介します。



Point1 買い物

賞味期限を確認し、鮮度の良いものを選ぶ。
肉や魚などの生鮮食品は袋に分けて入れ、保冷剤などを上手に使用し、持ち帰る。



Point4 調理

清潔な手と調理器具で行う。
肉や魚は中心まで十分に加熱する。



Point2 保存

食材はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ。
冷蔵庫の中身は7割程度にし、冷気が全体に回るようする。開けっ放しを防ぎ、庫内の温度が上がらないように注意する。



Point5 食事

食事の前は手を洗い、清潔な食器を使用する。
作った料理は室温に放置せず、2時間以内に食べる。



Point3 下準備

手をしっかり洗い、清潔な調理器具で行う。
肉や魚・卵を扱ったあとは手と調理器具をしっかりと洗浄する。
野菜も流水でよく洗い、生で食べるものと加熱して食べるものを分けて置く。



Point6 残った料理

温かいものは早く温度が下がるように、小分けにして粗熱をとり、清潔な容器へ保存する。
再加熱する場合はしっかりと加熱し、日ちが経ち過ぎたものは捨てる。