



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、「ひみこのはがーぜ」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
- 🦷 言葉をはっきりとする

よく噛まない…

- 🦷 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…



●ごはんで噛む練習を！

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ているか
- ✓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

手をしっかりと洗い、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、日にち
が経ち過ぎたものは捨てる。

令和4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	使用食材		
						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
1	水	たまごせんべい	ご飯	ひじき入り厚焼き卵 添え) 切干大根煮 洋風味噌汁 パナナ	芋ようかん (牛乳)	鶏肉、ひじき、卵、高野 豆腐、ベーコン、味噌、 寒天	米、砂糖、サラダ油、さ つま芋	人参、玉ねぎ、切干大 根、きぬさや、南瓜、 キャベツ、パナナ
2	木	フルーチェ	食パン	豆腐ピザ 添え) アスパラソテー 小松菜のスープ バイナップル	五平餅 (牛乳)	木綿豆腐、豚挽き肉、 チーズ、ベーコン、味噌	食パン、砂糖、サラダ 油、ごま油、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、アスパラガ ス、赤ピーマン、黄ピーマン、小松 菜、長ねぎ、パイナップル
3	金	ビスケット 牛乳	ご飯	カレーの甘辛焼き 添え) 青菜の磯和え 豚汁 オレンジ	～食育活動～ そら豆のかき揚げ 茹でそば	カレー、豚肉、絹豆腐、 味噌、卵、海苔	米、砂糖、サラダ油、 じゃが芋、白ごま、小麦 粉	生姜、白菜、大根、人参、ぶなしめ じ、長ねぎ、そら豆、玉ねぎ、ほうれ ん草
4	土	青のりせんべい	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、牛乳	米、砂糖、片栗粉、サラ ダ油	生姜、玉ねぎ、人参、ぶ なしめじ、いんげん、小 松菜、もやし、パナナ
6	月	ウエハース 牛乳	ご飯	野菜つくね 添え) 粉ふき芋 しらたきサラダ グレープフルーツ	オレンジケーキ (牛乳)	豚挽き肉、鶏ひき肉、大 豆、味噌、卵、ハム、牛 乳	米、パン粉、砂糖、片栗粉、じゃがい も、しらたき、ゴマ油、白ごま、小麦 粉、バター	ごぼう、人参、玉ねぎ、生姜、パセ リ、もやし、きゅうり、グレープフ ルーツ
7	火	揚げせんべい	ご飯	チキンカレー 中華サラダ オレンジ	ココアワッフル (塩せんべい) 牛乳	鶏肉、牛乳、わかめ	米、じゃがいも、サラダ 油、砂糖、ごま油、白ご ま、カレールウ	玉ねぎ、人参、なす、生姜、にんに く、きゅうり、チンゲン菜、オレンジ
8	水	サンドビスケット りんごジュース	ご飯	タラのチーズ焼き 添え) 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	タラ、チーズ、ハム、油 揚げ、味噌、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、 砂糖、白ごま、じゃがいも、さつま 芋、寒天	切干大根、人参、きゅう り、キャベツ、長ねぎ、 パナナ
9	木	ゼリー	ロール パン	煮込みハンバーグ 添え) アスパラ コンソメパスタスープ キウイ	梅じゃこおにぎり	豚挽き肉、卵、ベーコン	コッパパン、パン粉、砂 糖、じゃがいも、マカロ ニ、米	玉ねぎ、人参、アスパラ ガス、キャベツ、パセ リ、キウイ、梅
10	金	ビスケット 牛乳	ご飯	鶏のパン粉焼き 添え) カラフルピーマン ミネストローネスープ バイナップル	マドレーヌ (ビスケット) 牛乳	鶏肉、卵、ベーコン、牛 乳	小麦粉、パン粉、サラダ 油、じゃが芋、マカロニ	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、 いんげん、玉ねぎ、人参、キャベツ、 にんにく、トマト、パイナップル
11	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	焼肉 マカロニサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、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、グレープフルーツ
13	月	サラダせんべい	中華丼	春雨サラダ 豆腐の中華スープ パナナ	あおのりフライドポテト	豚肉、ハム、豆腐	米、サラダ油、砂糖、春 雨、ごま油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、白菜、だけのこ、きゅ うり、キャベツ、チンゲン菜、パナ ナ、青のり
14	火	パイ オレンジジュース	かきたま うどん	豚肉の冷しゃぶ 添え) きのことソテー オレンジ	ビザトースト (牛乳)	鶏肉、卵、豚肉、味噌、 ベーコン、チーズ	うどん、サラダ油、片栗 粉、白ごま、砂糖、バ ター、食パン	玉ねぎ、三つ葉、ぶなしめじ、えのき だけ、エリンギ、しいたけ、人参、オ レンジ、ピーマン
15	水	サンドビスケット	ご飯	赤魚のごま味噌焼き 添え) 蓮根の金平 千切り野菜のすまし汁 バイナップル	プリンパフェ風 (チョコウエハース ス)	赤魚、味噌、豚肉、プリ ン、牛乳	米、砂糖、すりごま、白 ごま、ごま油、しらた き、生クリーム	人参、蓮根、大根、白 菜、きぬさや、パイナッ プル
16	木	チョコウエハース 牛乳	ご飯	肉じゃが コロコロ納豆和え オレンジ	お麩ラスク (牛乳)	豚肉、納豆、お麩	米、サラダ油、じゃが 芋、しらたき、砂糖、バ ター	人参、玉ねぎ、グリーン ピース、大根、きゅう り、オレンジ
17	金	ヨーグルト	食パン	チーズ入り卵焼き 添え) いんげんソテー 野菜の具だくさんスープ グレープフルーツ	チャーハン	卵、ベーコン、チーズ、 豚挽き肉	食パン、じゃがいも、サ ラダ油、白ごま、米、ご ま油	人参、ピーマン、いんげん、玉ねぎ、 キャベツ、コーン、長ねぎ、グレープ フルーツ、チンゲン菜
18	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	厚揚げの中華煮 カミカミサラダ パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ、刻み昆布	米、砂糖、片栗粉、ごま 油、白ごま	にんにく、人参、玉ね ぎ、だけのこ、チンゲン 菜、切干大根、パナナ
20	月	甘辛せんべい	ご飯	タラのカレーニエル 添え) おかひじきツナ和え さつま汁 バイナップル	豆腐ドーナツ 牛乳	タラ、ひじき、ツナ、豚 肉、豆腐、味噌、牛乳	タラ、小麦粉、サラダ油、バター、す りごま、砂糖、さつま芋、しらたき、 ホットケーキミックス	おかひじき、人参、ごぼ う、万能ねぎ、パイナッ プル
21	火	チーズ	ご飯	さつま芋と大豆のかき揚げ 添え) 青菜のお浸し じゃがいもとコーンの味噌汁 オレンジ	ウインナーとチーズ蒸し パン (牛乳)	大豆、卵、かつお節、味 噌、チーズ、ウインナー	米、さつま芋、小麦粉、サラダ油、 じゃがいも、砂糖、ホットケーキミッ クス	ピーマン、玉ねぎ、コー ン、小松菜、人参、万能 ねぎ、オレンジ
22	水	クッキー 牛乳	ビビンバ ご飯	韓国風サラダ わかめスープ パナナ	チヂミ (牛乳)	豚肉、海苔、わかめ、豆 腐、卵	米、サラダ油、砂糖、白 ごま、ゴマ油、小麦粉、	人参、ほうれん草、もやし、レタス、 トマト、きゅうり、にんにく、生姜、 長ねぎ、だけのこ、にら、パナナ
23	木	青のりせんべい 野菜ジュース	ナポリタン	エッグサラダ キャベツのスープ グレープフルーツ	カステラ 牛乳	魚肉ソーセージ、ハム、 卵、ベーコン、牛乳	スパゲッティ、サラダ 油、マヨネーズ、白ごま	人参、ピーマン、玉ねぎ、ブロッコ リー、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、 万能ねぎ、グレープフルーツ
24	金	プリン	ミルクパン	鮭とほうれん草のクリーム煮 グリーンサラダ バイナップル	ツナカレーおにぎり (牛乳)	鮭、牛乳、ツナ	バターロール、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、パ イナップル
25	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	すき焼き煮 きゅうりとわかめの中華和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、豆腐、わかめ、鶏 肉、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 ゴマ油	人参、玉ねぎ、グリーン ピース、きゅうり、もや し、オレンジ
27	月	パイ りんごジュース	ご飯	さばの竜田揚げ 添え) きゅうりの甘酢和え きんぴら風味噌汁 パナナ	フルーツヨーグルト和え (ウエハース)	サバ、鶏肉、味噌、ヨー グルト	米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、ごま油、生クリー ム	きゅうり、蓮根、ごぼう、人参、万能 ねぎ、パナナ、白味噌、りんご、みか ん、パナナ
28	火	サラダせんべい	はなかつぱ ごはん	鶏肉のトマト煮込み 添え) ブロッコリー ベーコンときのことスープ さくらんぼ	あじさいゼリー (たまごせんべい)	鮭、ハム、卵、海苔、鶏 肉、ベーコン、牛乳	米、サラダ油、じゃが 芋、砂糖、白ごま	枝豆、玉ねぎ、人参、トマト、パセ リ、ブロッコリー、えのきだけ、ぶなし めじ、エリンギ、コーン、万能ね ぎ、さくらんぼ
29	水	たまごせんべい	ご飯	豆腐の味噌炒め 大根とささみの酢の物 グレープフルーツ	五目ビーフン (牛乳)	豆腐、豚挽き肉、味噌、 鶏肉	米、サラダ油、砂糖、ご ま油、ビーフン	玉ねぎ、人参、小松菜、 生姜、大根、きゅうり、 グレープフルーツ、にら
30	木	ビスケット 牛乳	ご飯	赤魚の和風マリネ さつま芋の味噌汁 オレンジ	しっとりおからケー キ 牛乳	赤魚、味噌、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、さつま芋	人参、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ピーマン、大根、しいたけ、万能 ねぎ

※ () 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。

3歳未満児目標
予定献立栄養量
3歳以上児目標
予定献立栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
480	15~24	11~16	1.5未満
485	17.9	14.5	1.2
610	20~30	14~20	1.6未満
607	22.9	18.7	1.5