



6月 給食だより



6月4日は「虫歯予防デー」



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると満腹感が得られて、食べすぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流がよくなり記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会によくかんで食べることを意識して、食事をしてみましょう。

じょうぶな歯をつくる食事のポイント

「偏食しない」

カルシウムを多く摂ると歯が強くなると思われがちですが、カルシウムだけで歯が強くなるわけではありません。カルシウムの多い食品と質の良いタンパク質、ビタミンA、D、Cとバランスよく摂ることが大切です。

良質のタンパク質



カルシウム



リン



ビタミンA

歯のエナメル質の土台を仕上げる材料



ビタミンC

歯の象牙質の土台を仕上げる材料



ビタミンD

カルシウムの代謝や石灰化の調整役



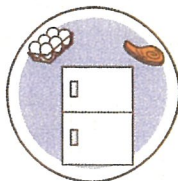
～食中毒の季節がやってきます～

食中毒予防の3原則

①つけない



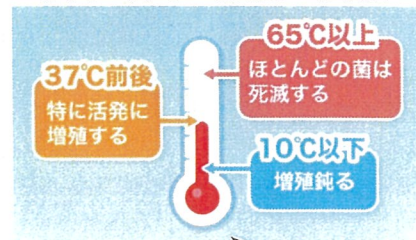
②増やさない



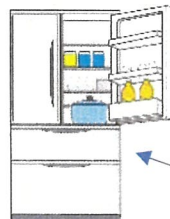
③やっつける



食中毒菌と温度の関係



こども園でも、調理の際は、温度管理を徹底して行っています。梅雨時の給食もおいしく、安全に提供してまいります。



加熱する料理は、しっかり温度を上げること。食べないでしまうときは、すぐに冷ますことが大切です。



6月 予定献立

令和4年度 名取みたそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	力になる	身体を作る	病気から守ってくれる
						(黄)	(赤)	(緑)
1	木		こめ	カレイのおろし玉ねぎ焼き 切干大根のツナサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	カレーうどん 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、じゃがいも、マヨドレ	牛乳、かれい、鶏もも肉、油揚げ、みそ、ツナ水煮缶	オレンジ、もやし、ごまつな、ねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、切り干しだいこん、生わかめ、たまねぎ、しょうが
2	金		こめ	五目チャンプル 春雨スープ 夏みかん缶	きな粉サンド 牛乳	米、食パン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま、調製豆乳、きな粉	なつみかん缶、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しいたけ、コーン缶、生わかめ、干ししいたけ
3	土		こめ	豆腐のそぼろ煮 えのきのスープ バナナ	スティックパン 牛乳	米、スティックパン、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、えのきだけ、カットわかめ
5	月		こめ	鮭のタンドリー焼き いんげんとささみのごま和え 春雨のかきたまスープ 夏みかん缶	マカロニトマト 牛乳	米、マカロニ、はるさめ、油、マヨドレ、ごま、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鮭、卵、鶏ささ身、豚ひき肉、ベーコン	なつみかん缶、いんげん、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、生わかめ、にんにく
6	火		こめ	きのごカレー ごぼうサラダ バナナ	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃがいも、マヨドレ、すりごま、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま、糸がき	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、きゅうり、まいたけ、しめじ、えのきだけ
7	水		こめ	厚揚げのみそ炒め じゃが芋とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルトケーキ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、プレーンヨーグルト、豚こま、みそ、赤みそ	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、いんげん、生わかめ、しょうが
8	木		こめ	鮭の照り焼き 小松菜炒め みそ汁 メロン	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、生揚げ、豚ひき肉、みそ	メロン(緑肉)、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しめじ、生わかめ
9	金		めん	わかめうどん 肉じゃが バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	干しうどん(ゆで)、じゃがいも、ホットケーキ粉、揚げ油、しらたき、天かす、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚こま	バナナ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、いんげん
10	土		こめ	鶏肉のカレー炒め コンソメスープ オレンジ	ゼリー (ビスケット) 牛乳	カップゼリー(グレープ)、米、じゃがいも、マリー、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきだけ、しめじ
12	月		こめ	たらの生姜焼き さつまいも煮 くず汁 グレープフルーツ	鶏ごぼう飯 牛乳	米、さつまいも(皮付)、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、ごぼう、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、しょうが
13	火		こめ	トマトカレー 糸こんにゃくサラダ オレンジ	いももち 牛乳	米、じゃがいも、しらたき、マッシュポテト、片栗粉、マヨドレ、砂糖、すりごま、油、ごま油	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットトマト、えのきだけ、ズッキーニ
14	水		こめ	照り焼きチキン ココロソテー 豆乳スープ グレープフルーツ	ゼリー (クッキー) 牛乳	カップゼリー(グレープ)、米、じゃがいも、リッツ、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、ベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶
15	木		こめ	赤魚の香味焼き いんげんのごまだれ和え じゃがいものみそ汁 バナナ	焼きうどん 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、じゃがいも、ねぎごま、ごま油、砂糖、油	牛乳、あかうお、豚こま、みそ、鶏ささ身	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、もやし、きゅうり、えのきだけ、生わかめ、しょうが
16	金		こめ	鶏の唐揚げ おくらとわかめのおかか和え みそ汁 オレンジ	フルーチェ	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、糸がき	オレンジ、たまねぎ、オクラ、もも缶(白桃)、いちご(冷凍)、にんじん、しめじ、生わかめ、スリムネギ、しょうが
17	土		こめ	マーボーなす丼 春雨スープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ	バナナ、なす、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、しょうが
19	月		こめ	鮭の西京焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	枝豆と昆布の混ぜご飯 牛乳	米、マヨドレ、はるさめ、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、みそ	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、えだまめ(冷凍)、生わかめ、刻みこんぶ
20	火		こめ	麻婆豆腐丼 春雨の中華和え トマトのかきたまスープ グレープフルーツ	きな粉麺ラスク 牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、焼酎、砂糖、片栗粉、ごま油 無塩バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、ハム、赤みそ、きな粉	グレープフルーツ、たまねぎ、カットトマト、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干し
21	水		こめ	あじさいごはん 鶏の香り焼き 人参しりしり けんちん汁 ゼリー	バナナケーキ 牛乳	カップゼリー(白桃)、米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、調製豆乳、ホイップクリーム、油揚げ、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、えだまめ(冷凍)、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、ゆかり
22	木		こめ	タンドリーかじき 小松菜のごま和え なすと鶏肉のおつゆ オレンジ	ツナコンボテ 牛乳	米、マッシュポテト、片栗粉、マヨドレ、油、オリーブ油、すりごま、砂糖	牛乳、かじき、生揚げ、鶏むね肉、ツナ水煮缶	オレンジ、ごまつな、にんじん、なす、コーン缶、ねぎ、生わかめ
23	金		こめ	ハンバーグ コールスロー ポトフ バナナ	ヨーグルト (せんべい) 牛乳	米、じゃがいも、量たべよ、パン粉、マヨドレ、砂糖	カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、ワインソーセージ、豆乳、サラダチーズ、ハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶
24	土		こめ	豆腐のミートソース煮 ココロスープ オレンジ	カステラドーナツ 牛乳	米、カステラドーナツ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー
26	月		こめ	赤魚の照り焼き ひじきの五目煮 なすのみそ汁 バナナ	カレーピラフ 牛乳	米、しらたき、砂糖、ごま油、油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、みそ、油揚げ、豚ひき肉、ベーコン	バナナ、なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき(乾)
27	火		こめ	回鍋肉 わかめスープ オレンジ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	米、量たべよ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚こま、絹ごし豆腐、ペビーチーズ、赤みそ	100%オレンジジュース、オレンジ、キャベツ、だけのこ(ゆで)、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、えのきだけ、しょうが
28	水		こめ	豆腐のみそ炒め 沢煮碗 メロン	メイプルポテト 牛乳	さつまいも(皮付)、米、メイプルシロップ、揚げ油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま、木綿豆腐、みそ	メロン(緑肉)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だけのこ(ゆで)、さやえんどう、切り干しだいこん、干ししいたけ、しょうが
29	木		こめ	鮭の煮つけ キャベツのおかか炒め 豆腐とトマトのかきたまみそ汁 バナナ	五平もち 牛乳	米、もち米、砂糖、すりごま、油	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、卵、みそ、油揚げ、糸がき	バナナ、たまねぎ、キャベツ、カットトマト、にんじん、いんげん、スリムネギ
30	金		ばん	ロールパン チリコンカン オクラのコンソメスープ オレンジ	いも天 牛乳	さつまいも(皮付)、じゃがいも、超熟ロール、ホットケーキ粉、揚げ油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、大豆(乾)、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、カットトマト、オクラ

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	480	15.6~24.0	10.7~16.0	1.5
予定献立栄養量	484	18.8	14.9	1.6
3歳以上児目標 (45%)	576	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	593	24.3	19.6	2.0

◆は食育活動を行う予定です

※今月の献立は非常食用カレーの期限内消費(ローリングストック)のためカレーの頻度が高くなっております。ご了承ください。