



6月 給食だより



令和5年 名取あけぼのこども園

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、ぐすぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。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。

し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

歯の基礎の材料

石灰化の材料

石灰化の材料

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンD

歯のエナメル質の土台を仕上げる材料

歯の象牙質の土台を仕上げる材料

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 につけない

② 増やさない

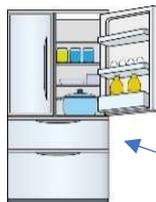
③ やっつける



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



食材ならびに体内のはたらき

身体を
作る

(赤)

力に
なる

(黄)

病気から
守ってくれる

(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	昼食		身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
		午前おやつ	主食	午後おやつ			
1	木	せんべい	ご飯	豚肉のすき焼き風 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	レタスチャーハン	豚肉、ハム、牛乳	ご飯、砂糖、ごま油 白菜、玉ねぎ、ねぎ、ブロッコリー、 にんじん、レタス、オレンジ
2	金	甘辛せんべい	ご飯	タンダーリーチキン さつまいもサラダ トマトスープ バナナ	しらすと塩昆布のおにぎり	鶏肉、ベーコン、しらす	ご飯、さつまいも、じゃがいも、砂糖、オリーブ油 きゅうり、にんじん、コーン、キャベツ、玉ねぎ、いんげん、バナナ
3	土	せんべい	ご飯	肉豆腐 ナムル風ツナサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、豆腐、ツナ	ご飯、砂糖、ごま油 玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草、 にんじん もやし、グレープフルーツ
5	月	揚げせんべい	ご飯	豚肉と野菜のごま炒め ポテトサラダ グレープフルーツ	米粉蒸しパン 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	ご飯、じゃがいも、米粉、油 玉ねぎ、アスパラ、ねぎ、 きゅうり、にんじん、コーン、グレープフルーツ
6	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 じゃがいもの味噌汁 バナナ	いもかんでん 牛乳	鶏肉、大豆、油揚げ、牛乳、 豆乳	ご飯、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油 ひじき、にんじん、いんげん、 バナナ、玉ねぎ、 バナナ
7	水	クラッカー	ご飯	カレイの煮付け 切干大根のごま和え 納豆汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	カレイ、納豆、きな粉、牛乳	ご飯、マカロニ、砂糖、ごま油 切干大根、にんじん、大根、 ねぎ、 バナナ
8	木	パイ	ご飯	松風焼き にんじんの甘煮 キャベツサラダ オレンジ	いもちろ 牛乳	鶏ひき肉、豆腐、牛乳	ご飯、じゃがいも、片栗粉、 砂糖、油 玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、チンゲン菜、オレンジ
9	金	クリームせんべい	ご飯	鶏のコーンマヨネーズ焼き キャベツ塩昆布和え 中華風サラダ バナナ	にんじんおやき	鶏もも肉、ハム、豆腐	ご飯、春雨、片栗粉、砂糖、 油 コーン、キャベツ、きゅうり、 もやし、にんじん、ひじき、 バナナ
10	土	甘辛せんべい	ご飯	豚丼 ほうれん草とベーコンのソテー じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	お菓子 のむヨーグルト	豚肉、ベーコン、のむヨーグルト	ご飯、じゃがいも、ごま、油 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、 ほうれん草、オレンジ
12	月	せんべい	ご飯	チキンのトマト煮 にんじんとじゃこのサラダ グレープフルーツ	鮭ご飯	鶏もも肉、しらす、鮭	ご飯、じゃがいも、ごま、 オリーブ油 玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、 トマト、にんじん、もやし、 きぬぎや、コーン、グ
13	火	クリームせんべい	ご飯	カレーライス コールスローサラダ バナナ	のむヨーグルト ボンデケーキ	豚肉、ハム、ウインナー、の むヨーグルト	ご飯、じゃがいも、砂糖、 油、米粉、片栗粉 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうりにんじん、コーン、 バナナ
14	水	ごまビスケット	ロールパン	鶏肉のカレー焼き 春雨サラダ バナナ	スイートポテト 牛乳	鶏肉、ハム、牛乳、豆乳	パン、春雨、さつまいも、油 きゅうり、にんじん、コーン、 バナナ
15	木	サンドビスケット	ご飯	たらのそぼろあんかけ れんこんサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	豆腐のおやき	たら、鶏ひき肉、豆腐	ご飯、片栗粉、油 しいたけ、ピーマン、にんじん、 れんこん、きゅうり、 コーン、大根、えのき、バナナ
16	金	せんべい	ご飯	肉じゃが キャベツのごまマヨネーズ和え バナナ	にんじんごはん	豚肉、ちくわ	ご飯、じゃがいも、砂糖、油 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 バナナ
17	土	揚げせんべい	ご飯	麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	お菓子 牛乳	豆腐、豚ひき肉、かつお節、 牛乳	ご飯、片栗粉、砂糖、油、 ブロッコリー、オレンジ 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 ブロッコリー、オレンジ
19	月	甘辛せんべい	ご飯	赤魚のおろし煮 ねばねばサラダ じゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ	コロコロ揚げ	赤魚、納豆、高野豆腐、きな粉	ご飯、片栗粉、じゃがいも、 春雨、砂糖、油 大根、ねぎ、にんじん、わかめ、 玉ねぎ、
20	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁 バナナ	切干大根の混ぜご飯	豚肉、油揚げ	ご飯、砂糖、油 ほうれん草、キャベツ、えのき、 わかめ、にんじん、切干大根、 しらたき、生姜、バナナ
21	水	クラッカー	うどん	焼きうどん ブロッコリーのマヨネーズ和え かぶの味噌汁 バナナ	大学かぼちゃ 牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	うどん、砂糖、ごま油、マヨネーズ、 ごま にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、 ブロッコリー、コーン、 かぶ、えのき、わかめ、かぼ
22	木	パイ	ご飯	納豆そぼろ丼 ひじきサラダ オレンジ	さつまいもの甘煮 牛乳	鶏ひき肉、納豆、ハム、牛乳	ご飯、砂糖、ごま油、砂糖、 さつまいも にんじん、ねぎ、ひじき、 きゅうり、にんじん、コーン、 オレンジ
23	金	サンドビスケット	ご飯	鮭のごま風味焼き ほうれん草のおかか和え 春雨サラダ バナナ	たご焼き風ポテト 牛乳	鮭、かつお節、ハム、牛乳	ご飯、砂糖、ごま、春雨、 じゃがいも、片栗粉 ほうれん草、にんじん、きゅうり、 コーン、キャベツ、ねぎ、 きのり、バナナ
24	土	せんべい	ご飯	鶏肉の揚げ煮 いんげんとごまの和え物 オレンジ	お菓子 のむヨーグルト	鶏肉、のむヨーグルト	ご飯、さつまいも、片栗粉、 油、マヨネーズ、ごま にんじん、小松菜、いんげん、 オレンジ
26	月	揚げせんべい	ご飯	たらのカレーあんかけ アスパラのお浸し 切り干し大根の味噌汁 グレープフルーツ	鬼まんじゅう 牛乳	たら、牛乳	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 さつまいも 玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、 コーン、切り干し大根、 わかめ、グレープフルーツ
27	火	ヨーグルト	ご飯	*お誕生会* ゆかりしらすごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のマヨネーズ和え わかめスープ バナナ	フライドポテト	しらす、豚ひき肉、豆腐	ご飯、片栗粉、マヨネーズ、 じゃがいも 玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、 コーン、わかめ、ねぎ、 バナナ
28	水	ごまビスケット	ご飯	筑前煮 白菜サラダ バナナ	わかめうどん	鶏もも肉、鶏むね肉	ご飯、ハム、砂糖、マヨネーズ、 うどん れんこん、ごぼう、にんじん、 たけのこ、いんげん、白菜、 わかめ、ほうれん草、バナナ
29	木	クリームせんべい	ご飯	厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル オレンジ	にんじんごはん	豚肉、生揚げ、ごま油、	ご飯、片栗粉、ごま油、ごま油 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、 わかめ、オレンジ
30	金	クラッカー	ご飯	すき焼き風煮 小松菜のしらす和え バナナ	さつまいもポーロ のむヨーグルト	豆腐、豚肉、しらす、豆乳	ご飯、砂糖、さつまいも 白菜、玉ねぎ、にんじん、 しらたき、絹さや、小松菜、 キャベツ、バナナ



※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。
※ 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	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	485	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
予定献立栄養量	498	18.1	15.5	1.4
3歳以上児目標	560	18.2~28	12.4~18.6	1.8
予定献立栄養量	565	21.6	17.1	1.7