

# 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。

### 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

歯の基礎の材料



#### カルシウム

石灰化の材料



#### リン

石灰化の材料



#### 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



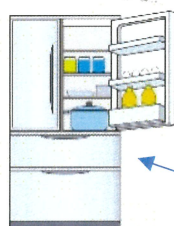
③やっつける



### 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 予定献立表



住吉台こども園

## 使用食材

| 日  | 曜日 | 未満児<br>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<br>赤                             | 力になる<br>黄                                | 病気から<br>守ってくれる<br>緑   |
| 1  | 木  | フルーチェ               | ご飯          | 揚げ出し豆腐そぼろあんかけ<br>小松菜のスープ パイナップル                | 五平餅<br>牛乳                 | 豆腐、豚挽き肉、ベーコン、<br>牛乳、味噌                 | 米、片栗粉、サラダ油、三温<br>糖、ごま油                   | ねぎ、グリーンピース、小松菜、人参、<br>パイナップル  |
| 2  | 金  | ビスケット<br>牛乳         | ご飯          | カレイの甘辛焼き 青菜の磯和え<br>大根サラダ オレンジ                  | そら豆のチーズ<br>フリッター<br>茹でそら豆 | カレイ、海苔、ハム、チーズ                          | 米、砂糖、サラダ油、白ご<br>ま、薄力粉、マヨネーズ              | 生姜、ほうれん草、人参、大根、きゅ<br>うり、オレンジ、そら豆                                      |
| 3  | 土  | 青のりせんべい<br>牛乳       | ご飯          | 炒り豆腐 小松菜の納豆和え パナナ                              | 塩せんべい<br>サンドビスケット<br>牛乳   | 豆腐、豚挽き肉、納豆、かつ<br>お節、牛乳                 | 米、サラダ油、砂糖                                | ねぎ、人参、いんげん、小松菜、もや<br>し、バナナ  |
| 5  | 月  | 野菜せんべい<br>牛乳        | ご飯          | 野菜つくね きゅうりとささみの和え物<br>キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ    | オレンジケーキ<br>牛乳             | 豚挽き肉、鶏ひき肉、大豆、<br>味噌、卵、鶏ささみ、刻み揚<br>げ、牛乳 | 米、パン粉、砂糖、片栗粉、<br>すりごま、じゃがいも、薄力<br>粉、バター  | ごぼう、人参、玉ねぎ、生姜、きゅ<br>うり、キャベツ、ねぎ、グレープフル<br>ーツ、オレンジ                      |
| 6  | 火  | 揚げせんべい              | ご飯          | 麻婆なす 中華サラダ オレンジ                                | 磯辺蓮根もち<br>牛乳              | 豆腐、豚挽き肉、味噌、鶏さ<br>さみ、わかめ、牛乳、チー<br>ズ、海苔  | 米、サラダ油、三温糖、片栗<br>粉、白ごま                   | 玉ねぎ、人参、なす、ねぎ、生姜、に<br>んにく、きゅうり、チンゲン菜、蓮根                                |
| 7  | 水  | サンドビスケット<br>リンゴジュース | ご飯          | タラのチーズ焼き 焼野菜<br>切干サラダ パナナ                      | 大学芋<br>牛乳                 | たら、チーズ、ハム、牛乳                           | 米、薄力粉、サラダ油、マヨ<br>ネーズ、砂糖、白ごま、さつ<br>ま芋、黒ごま | 人参、いんげん、切り干し大根、きゅ<br>うり、バナナ   |
| 8  | 木  | オレンジゼリー             | ロールパン       | 煮込みハンバーグ<br>コンソメパスタスープ キウイ                     | おにぎり                      | 豚挽き肉、卵、ベーコン、し<br>らす                    | ロールパン、パン粉、砂糖、<br>じゃがいも、マカロニ、米            | 玉ねぎ、人参、アスパラガス、キャベ<br>ツ、パセリ、キウイ  |
| 9  | 金  | ビスケット<br>牛乳         | ご飯          | カレイの磯辺揚げ カラフルピーマン<br>トマトとしらすの和え物<br>パイナップル     | マドレーヌ<br>牛乳               | カレイ、青のり、卵、しら<br>す、わかめ、牛乳               | 米、薄力粉、サラダ油、白ご<br>ま、砂糖                    | ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、<br>トマト、小松菜、パイナップル                                   |
| 10 | 土  | 塩せんべい<br>牛乳         | ご飯          | 焼肉 マカロニサラダ グレープフルーツ                            | パイ菓子<br>青のりせんべい<br>牛乳     | 豚コマ、ハム、牛乳                              | 米、ゴマ油、砂糖、マカロ<br>ニ、マヨネーズ                  | 人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜、にん<br>にく、きゅうり、グレープフルーツ                                 |
| 12 | 月  | せんべい<br>牛乳          | かきたま<br>うどん | 豚肉の冷しゃぶ<br>ほうれん草のソテー<br>オレンジ                   | 青のりフライドポテト<br>(牛乳)        | 鶏もも、卵、豚肉、味噌、<br>ベーコン、牛乳、青のり            | うどん、サラダ油、片栗粉、<br>白ごま、砂糖、バター、じゃ<br>がいも    | 玉ねぎ、三つ葉、ねぎ、ほうれん草、<br>コーン、オレンジ   |
| 13 | 火  | パイ菓子<br>オレンジジュース    | 食パン         | チーズ入り卵焼き<br>しめじといんげんソテー<br>ミネストローネスープ グレープフルーツ | チャーハン                     | 卵、ベーコン、チーズ、豚挽<br>き肉                    | 食パン、じゃがいも、サラダ<br>油、マカロニ、米、ゴマ油            | 人参、ピーマン、しめじ、いんげん、<br>玉ねぎ、キャベツ、トマト、にんに<br>く、グレープフルーツ、チンゲン菜             |
| 14 | 水  | サンドビスケット            | ご飯          | カレイのごま味噌焼き<br>小松菜のお浸し<br>蓮根の金平 バイン&みかん缶        | ツナキャベツサンド<br>牛乳           | カレイ、味噌、かつお節、豚<br>挽き肉、牛乳、ツナ             | 米、砂糖、ゴマ油、白ごま、<br>食パン、マヨネーズ               | 小松菜、人参、蓮根、パイナップル、<br>キャベツ、レモン   |
| 15 | 木  | ヨーグルト               | ご飯          | 肉じゃが<br>ココロ納豆和え<br>オレンジ                        | お麩ラスク<br>牛乳               | 豚コマ、納豆、牛乳                              | 米、サラダ油、じゃがいも、<br>しらたき、砂糖、麩、バター           | 人参、玉ねぎ、グリーンピース、大根、<br>きゅうり、オレンジ                                       |
| 16 | 金  | チョコウエハース<br>牛乳      | 中華丼         | 春雨サラダ<br>豆腐の中華スープ グレープフルーツ                     | プリンパフェ風<br>(せんべい)         | 豚コマ、ハム、豆腐、牛乳、<br>生クリーム                 | 米、サラダ油、砂糖、春雨、<br>ごま油                     | 人参、玉ねぎ、白菜、たけのこ、きゅ<br>うり、キャベツ、トマト、にんに<br>く、グレープフルーツ、チンゲン菜、グレー<br>プフルーツ |
| 17 | 土  | 揚げせんべい<br>牛乳        | ご飯          | 豚肉の中華煮<br>カミカミサラダ パナナ                          | ウエハース<br>クッキー<br>牛乳       | 豚コマ、生揚げ、刻み昆布、<br>牛乳                    | 米、三温糖、片栗粉、ごま<br>油、白ごま                    | にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ、<br>チンゲン菜、切り干し大根、バナナ                                 |
| 19 | 月  | せんべい                | ご飯          | タラのカレームニエル 人参グラッセ<br>おかひじきとツナ和え パイナップル         | 今川焼<br>(塩せんべい)<br>牛乳      | たら、ツナ、ひじき                              | 米、薄力粉、カレー粉、サラ<br>ダ油、バター、砂糖、白ごま           | 人参、パイナップル   |
| 20 | 火  | チーズ                 | ご飯          | さつま芋と大豆のかき揚げ 青菜のお浸し<br>かぼちゃの味噌汁 オレンジ           | チーズ蒸しパン<br>牛乳             | 大豆、卵、かつお節、刻み揚<br>げ、味噌、牛乳、チーズ、ワ<br>インナー | 米、さつま芋、薄力粉、サラ<br>ダ油、ハイミックス、砂糖            | ピーマン、玉ねぎ、コーン、ほうれん<br>草、かぼちゃ、ねぎ  |
| 21 | 水  | ビスケット<br>牛乳         | ピビンバ<br>ご飯  | チョレギサラダ<br>わかめスープ パナナ                          | チヂミ<br>(牛乳)               | 豚挽き肉、海苔、わかめ、豆<br>腐、牛乳、卵                | 米、サラダ油、砂糖、白ご<br>ま、ごま油、薄力粉、片栗粉            | 生姜、人参、ほうれん草、もやし、<br>キャベツ、トマト、きゅうり、にんに<br>く、ねぎ、たけのこ、バナナ、にら             |
| 22 | 木  | プリン                 | ロールパン       | 鮭のクリーム煮<br>グリーンサラダ パイナップル                      | ツナカレーおにぎり                 | 鮭、牛乳、ツナ                                | ロールパン、バター、薄力<br>粉、サラダ油、米、カレー粉            | 玉ねぎ、ほうれん草、人参、パセリ、<br>アスパラガス、キャベツ、コーン、パ<br>イナップル                       |
| 23 | 金  | 青のりせんべい<br>野菜ジュース   | 焼きそば        | ポーチドエッグサラダ<br>キャベツのスープ グレープフルーツ                | カステラ<br>牛乳                | 豚コマ、卵、ハム、ベーコ<br>ン、牛乳                   | 中華麺、サラダ油、マヨネ<br>ーズ、じゃがいも、白ごま             | キャベツ、人参、もやし、ブロッコ<br>リー、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、<br>ねぎ、グレープフルーツ                  |
| 24 | 土  | サンドビスケット<br>牛乳      | ご飯          | チキンカレー<br>きゅうりとわかめの中華和え<br>オレンジ                | サンドせんべい<br>せんべい<br>牛乳     | 鶏もも、わかめ、鶏ささみ、<br>牛乳                    | 米、じゃがいも、サラダ油、<br>カレー粉、三温糖、ゴマ油            | 玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、オレ<br>ンジ   |
| 26 | 月  | パイ菓子<br>リンゴジュース     | ご飯          | さばの竜田揚げ<br>きゅうりの甘酢和え<br>金平ごぼう パナナ              | フルーツヨーグルト<br>(サラダせんべい)    | サバ、ヨーグルト、生クリー<br>ム                     | 米、片栗粉、サラダ油、砂<br>糖、しらたき、ごま油、白ご<br>ま       | きゅうり、ごぼう、人参、バナナ、パ<br>イナップル、みかん缶、バナナ、りん<br>ご                           |
| 27 | 火  | せんべい                | かえるご飯       | からあげ ポテトサラダ<br>ワンタンスープ メロン                     | あじさいゼリー<br>(クッキー)         | わかめ、鶏もも、卵                              | 米、片栗粉、サラダ油、じゃ<br>が芋、マヨネーズ、ワンタ<br>ン、ゼラチン  | 生姜、人参、きゅうり、コーン、に<br>ら、ねぎ、メロン、キウイ                                      |
| 28 | 水  | ウエハース               | 食パン         | ひじき入り厚焼き卵<br>大根とささみの酢の物<br>グレープフルーツ            | 鶏五目ごはん<br>牛乳              | 鶏ひき肉、ひじき、大豆、<br>卵、鶏ささみ、牛乳、鶏もも          | 食パン、砂糖、米                                 | 人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、グ<br>レープフルーツ、たけのこ、ごぼう                                  |
| 29 | 木  | ビスケット<br>牛乳         | ご飯          | 赤魚の和風マリネ<br>さつま芋の味噌汁 オレンジ                      | ココアワッフル<br>(ウエハース)<br>牛乳  | 赤魚、味噌、牛乳                               | 米、片栗粉、サラダ油、砂<br>糖、さつま芋                   | 玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマ<br>ン、黄ピーマン、大根、ねぎ、オレンジ<br>ジュース                        |
| 30 | 金  | たまごせんべい<br>牛乳       | ご飯          | 豆腐の味噌炒め<br>キャベツのゆかり和え パイナップル                   | 芋ようかん<br>牛乳               | 豆腐、豚挽き肉、味噌、牛<br>乳、寒天                   | 米、サラダ油、三温糖、ゴマ<br>油、さつま芋                  | 玉ねぎ、人参、小松菜、生姜、キャベ<br>ツ、きゅうり、ゆかり、パイナップル                                |

※( )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 | 500        | 15~24   | 11~16 | 1.5未満   |
| 予定献立栄養量 | 485        | 18.2    | 16.8  | 1.2     |
| 3歳以上児目標 | 610        | 20~30   | 14~20 | 1.6未満   |
| 予定献立栄養量 | 546        | 21.5    | 18.6  | 1.3     |