

# 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



#### カルシウム



#### リン



#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンD



### ～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



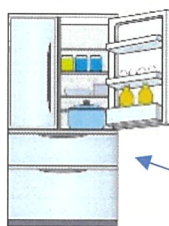
③やっつける



#### 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

令和5年度 長命ヶ丘つくしこども園

食材ならびに体内のはたらき

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はたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	たらの磯辺焼き いんげんのごま和え チンゲン菜と豆腐のスープ オレンジ	(牛乳) マヨコーントースト	牛乳、たら、豆腐	米、食パン、マヨネーズ、小麦粉、 サラダ油、片栗粉	いんげん、チンゲン菜、コーン缶、 えのきたけ、ねぎ、ごま、青のり、オ レンジ
2	火	ヨーグルト	ごはん	ふんわりつくねのあんかけ 添え野菜 白菜とえのきのすまし汁 キウイ	(牛乳) フルーツグラフティ	牛乳、鶏肉、卵	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、バター	白菜、キャベツ、にんじん、ブロッコ リー、玉ねぎ、えのきたけ、バナナ、 いちご、みかん缶、ねぎ、ひじき、キ ウイフルーツ
3	土	牛乳 Caウエハース	ごはん	鶏肉のカレー焼き マッシュポテト 豆腐と若布のみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、豆乳	米、じゃがいも、砂糖	ねぎ、ほうれん草、わかめ、にんに く、バナナ
5	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	かれのい五目あんかけ 大根のみそ汁 パイナップル	(牛乳) お野菜スティックケ ーキ	牛乳、かたひい、みそ、油揚げ	米、小麦粉、サラダ油、バター、砂 糖、コーンフレーク	だいこん、甘ねぎ、ほうれん草、バ ナナ、にんじん、たけのこ、えのきた け、大根、さやえんどう、しょうが、パ イナップル
6	火	ゼリー	ごはん	夏野菜のカレーライス(カレー非常食使用) ひじきのツナ酢和え オレンジ	牛乳 お豆腐マフィン	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ	小麦粉、バター、米、サラダ油、砂 糖	玉ねぎ、にんじん、なす、もやし、り んご、ピーマン、いんげん、にんに く、しょうが、オレンジ
7	水	牛乳 クッキー	ロールパン	ホークビーンズ きのコスープ キウイ	(牛乳) ひじきごはん	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、油揚げ	ロールパン、米、じゃがいも、サラ ダ油、砂糖	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、えの きたけ、しめじ、さやえんどう、ひじ き、キウイフルーツ
8	木	オレンジジュース 塩せんべい	ごはん	千草卵焼き かぼちゃとブロッコリーの和風あん 小松菜と油揚げのみそ汁 パイナップル	牛乳 フレンチトースト	牛乳、卵、ツナ、みそ、油揚げ	食パン、砂糖、片栗粉	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、 もやし、ほうれん草、小松菜、しい たけ、パイナップル
9	金	牛乳 野菜せんべい	ごはん	鮭のムニエル キャベツの磯和え 豚汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト和 え	ヨーグルト、鮭、豚肉、みそ、ホイ ップクリーム、牛乳	米、じゃがいも、バター、小麦粉、 サラダ油、砂糖	グレープフルーツ、キャベツ、にん じん、桃缶、みかん缶、りんご、大 根、バナナ、ねぎ、ごぼう、ごま、青 のり
10	土	牛乳 ムーンライトク ッキー	ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、 わかめ、ニンニク、しょうが、オレンジ
12	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	厚揚げの中華丼 若布のみそ汁 キウイ	(牛乳) 青のりフライポテト	牛乳、生あじ、豚肉、みそ、青のり	フライドポテト、米、サラダ油、片 栗粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ごまつな、えの きたけ、ピーマン、わかめ、ニンニク、 しょうが、キウイフルーツ
13	火	牛乳 Caウエハース	ごはん	豆腐ハンバーグ チンゲン菜のしらす和え 五目みそ汁 バナナ	(牛乳) スイートポテト	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、 卵	さつまいも、米、砂糖、パン粉、片 栗粉、サラダ油、バター、砂糖	チンゲン菜、バナナ、かぼちゃ、玉 ねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、ご ぼう、にんにく
14	水	牛乳 塩せんべい	食パン	たらのトマト煮 きのこといんげんのスープ パイナップル	(牛乳) おさかなごはん	牛乳、たら、ツナ	食パン、米、じゃがいも、サラダ油、 片栗粉、砂糖	玉ねぎ、トマト缶、もやし、えの きたけ、にんじん、かぼちゃ、ナス、ピー マン、しめじ、小松菜、いんげん、 焼きのり、にんにく、パイナップル
15	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	鶏肉のカレー焼き ごまつなとツナのごま和え グレープフルーツ	(牛乳) フルーツサンド	牛乳、鶏肉、ホイップクリーム、ツナ	食パン、砂糖、コーンフレーク	ごまつな、いちご、桃缶、キャベツ、 バナナ、にんじん、ごま、にんにく、 グレープフルーツ
16	金	牛乳 クラッカー	ごはん	ナスのミートスパゲティ ブロッコリーの三色サラダ はっさく	牛乳 ごぼうの混ぜご飯	牛乳、豚肉、油揚げ、粉チーズ	米、マカロニスパゲティ、サラダ油、 小麦粉、砂糖	玉ねぎ、ブロッコリー、なす、にん じん、ごぼう、トマト、にんじん、コ ーン、にんにく、はっさく
17	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	かれのい香味マヨ焼き キャベツのサラダ 厚揚げのみそ汁 キウイ	(牛乳) 菓子	牛乳、かたひい、生揚げ、しらす、み そ	米、マヨネーズ、サラダ油、ごま	だいこん、キャベツ、ほうれん草、チ ンゲン菜、にんじん、キウイ
19	月	フルーチェ	ごはん	カレーうどん ポテトサラダ オレンジ (カレー非常食使用)	(牛乳) 大学芋	牛乳、豚肉、油揚げ、ハム	うどん、さつまいも、じゃがいも、マ ヨネーズ、サラダ油、砂糖、片栗粉、 ごま	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、 コーン、オレンジ
20	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	厚揚げの炒め物 野菜コーンスープ キウイ	食育 あじさいゼリー作り あじさいゼリー	生揚げ、豆乳、豚肉、豆乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま 油	玉ねぎ、にんじん、みかん缶、ク リームコーン缶、しめじ、にら、キウ イ
21	水	牛乳 クッキー	食パン	ミートボールのトマトシチュー キャベツのツナレーズンサラダ バナナ	(牛乳) スープかけごはん	牛乳、豚肉、豆乳、ツナ、鮭	食パン、じゃがいも、米、片栗粉、 サラダ油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、バナナ、ホール トマト、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、 干しぶどう
22	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	鮭のきのみそ焼き 白菜とほうれん草のおかか和え 豆乳汁 パイナップル	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、鮭、豆乳、みそ、かつお節	米、サラダ油、小麦粉、砂糖、片 栗粉	白菜、パイナップル、ほうれん草、 えのきたけ、だいこん、チンゲン 菜、玉ねぎ、コーン
23	金	チーズ	ごはん	ハンバーグトマトソースかけ 粉ふき芋 ベーコンとかぶのスープ グレープフルーツ	(牛乳) 芋ようかん	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、青 のり	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、 サラダ油	かぶ、グレープフルーツ、トマト缶、 玉ねぎ、にんじん、かぶ、にんにく
24	土	牛乳 サンドクッキー	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 小松菜のごま酢和え 豆腐と若布のすまし汁 オレンジ	牛乳 菓子	卵、豆腐、ツナ、わかめ	米、砂糖、サラダ油	オレンジ、にんじん、もやし、ごま つな、ほうれん草、玉ねぎ、さやえん どう、ごま
26	月	牛乳 サンドせんべい	ごはん	肉団子の酢豚風 添え野菜 卵スープ キウイ	(牛乳) ジャージャー麺	牛乳、豚肉、卵、みそ、牛乳	米、ピーマン、片栗粉、サラダ油、 はるさめ、ごま油、砂糖	キウイ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、 ブロッコリー、しいたけ、ピーマン、 にら
27	火	ヨーグルト	ごはん	鶏のから揚げ アスパラガスと人参のソテー ナスのみそ汁 バナナ	(牛乳) アイスクリーム	牛乳、ラクトアイス、鶏肉、みそ、 ヨーグルト、やきのり	米、片栗粉、サラダ油、ごま油	バナナ、なす、玉ねぎ、アスパラ、 えのきたけ、にんじん、ねぎ、しよ うが
28	水	牛乳 サラダせんべい	ごはん	ミートオムレツ にんじんのシンプルサラダ オクラスープ パイナップル	牛乳 トマトごはん	牛乳、卵、豚肉、チーズ	米、サラダ油、砂糖	にんじん、トマト、玉ねぎ、きゅうり、 枝豆、おくら、コーン、パイナップル
29	木	牛乳 パイ菓子	かえる パン	誕生会 鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 あじさいスープ メロン	牛乳 カタツムリケーキ	牛乳、鶏肉、ハム、ツナ、豆乳、豆 腐	ロールパン、砂糖、はるさめ、マ ヨネーズ、片栗粉	かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、 レッドキャベツ、きゅうりにんじん、メ ロン
30	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	野菜たっぷりマーボー豆腐 ブロッコリーとトマトの和え物 グレープフルーツ	牛乳 お好みやき	牛乳、卵、豆腐、豚肉、ベーコン、 みそ、青のり	米、小麦粉、サラダ油、片栗粉、ご ま油、砂糖	トマト、キャベツ、なす、ブロッ コリー、カリフラワー、玉ねぎ、ピーマ ン、にんにく、しょうが、グレープ フルーツ

※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。

※16日のごはんは非常用のごはんに対応します。

	6月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	3歳未満児目標	503	17~27	12~18	1.5
	予定献立栄養量	500	19.1	17.9	1.4
	3歳以上児目標	606	21~33	15~22	1.6
	予定献立栄養量	605	24.2	22.6	1.6

☆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。

延長保育予定献立表 令和5年 6月

長命ヶ丘つくしこども園

日	曜日	献立	日	曜日	献立	立
1	木	牛乳 ビスケット	16	金	湯冷まし プリン	
2	金	湯冷まし 揚げせんべい	19	月	湯冷まし バームクーヘン	
5	月	湯冷まし サラダせんべい	20	火	牛乳 サンドせんべい	
6	火	湯冷まし フルーチェ	21	水	牛乳 甘辛せんべい	
7	水	牛乳 甘辛せんべい	22	木	牛乳 サンドビスケット	
8	木	牛乳 クッキー	23	金	湯冷まし ゆかりおにぎり	
9	金	牛乳 サンドビスケット	26	月	牛乳 磯風味せんべい	
12	月	湯冷まし わかめおにぎり	27	火	牛乳 クッキー	
13	火	牛乳 サンドビスケット	28	水	牛乳 ウエハース	
14	水	牛乳 甘辛せんべい	29	木	湯冷まし プリン	
15	木	湯冷まし サラダせんべい	30	金	湯冷まし 揚げせんべい	

