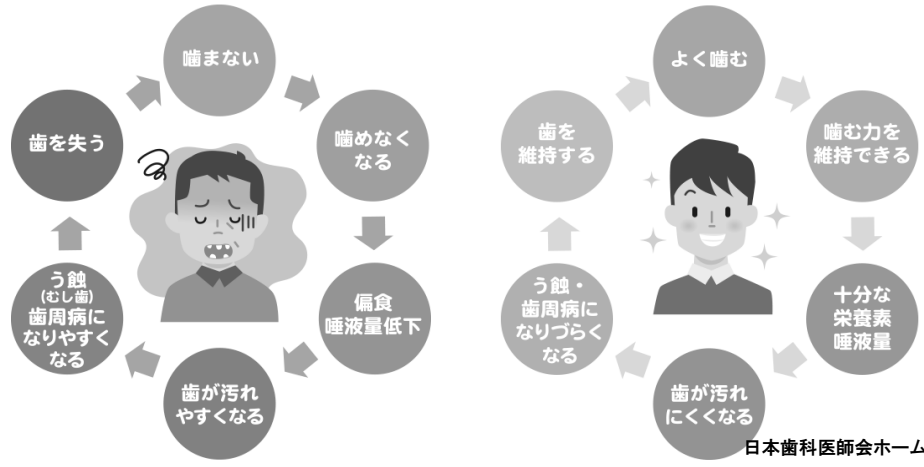
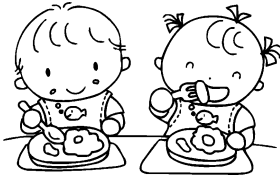


6がつのこんだて

【よくかんで食べよう☆歯と口の健康習慣】

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
 週間中の6月7日(水)には健康な歯を育てられるような材料の入ったメニューを取り入れました。
 よく噛まないで食事をすると虫歯や歯周病になりやすくなり歯を失ってしまいます。
 食べたいものを美味しく食べる為にも普段からよく噛んで食べることを意識しましょう！



日本歯科医師会ホームページ 参考

今月の旬の食材…レタス、アスパラガス、そら豆、ズッキーニ、きゅうり、ゴーヤ、にんにく、生姜、新ごぼう、グリーンピース、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、さくらんぼ、ブルーベリー、すいか、メロン、梅、びわ、あんず

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	木	ごはん 魚の煮つけ ほうれん草の磯和え 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) 果物	紫いもチップ しょうゆラーメン 牛乳	精白米、中華麺	カジキ、豚肉、なると牛乳	ほうれん草、もやし、人参 海苔、大根、こんにゃく、葱 ごぼう、コーン、わかめ、果物	きのこ類
2	金	麦ごはん 肉じゃが もやしの彩り和え 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	野菜スティック あんこトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、食パン バター、あんこ	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや もやし、にら、なめこ 葱、果物	魚介類
3	土	焼うどん きゅうりとツナのサラダ すまし汁(玉葱・えのき) みかん缶	えび小判 豆乳マドレーヌ 牛乳	うどん	豚挽き肉、ツナ 牛乳	キャベツ、人参、もやし きゅうり、コーン、玉葱 えのき、みかん缶	海藻類
5	月	豚丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁(なす・えのき) 果物	まあるいクラッカー いちごケーキ 牛乳	精白米 ホットケーキミックス ジャム	豚肉、豆乳 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、かぼちゃ、えのき なす、果物	芋類
6	火	ドックパン 鶏肉のフレーク焼き 三色サラダ きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき) 果物	きなこウエハース おかかおにぎり 牛乳	ドックパン、小麦粉 コーンフレーク 精白米、ごま	鶏肉、かつお節 牛乳	きゅうり、コーン、人参 椎茸、えのき、しめじ、パセリ 果物	豆類
7	水	《歯と口の健康週間メニュー》 ごましおごはん 魚の竜田揚げ カミカミサラダ(ねり梅入りドレッシング) 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物	赤ちゃんせんべい ふかし芋&プルーン 牛乳	精白米、ごま じゃが芋 さつまい芋	カジキ、牛乳	生姜、人参、ごぼう、きゅうり レタス、わかめ プルーン、果物	きのこ類
8	木	ごはん 魚の西京焼き 大根サラダ すまし汁(しめじ・玉葱) 果物	紫いもチップ ナポリタン 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	カジキ、ハム ウインナー、牛乳	大根、きゅうり、しめじ 玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム、果物	芋類
9	金	ごはん ひじき入りつくね 人参サラダ 味噌汁(キャベツ・生揚げ) 果物	畑のスナック ごまトースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	鶏挽き肉、生揚げ 牛乳	葱、ひじき、人参、もやし キャベツ、果物	きのこ類
12	月	ツナチャーハン わかめサラダ チーズ もやしスープ(もやし・にら) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米	ツナ、ハム、チーズ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、わかめ きゅうり、もやし、にら パイン缶	芋類
13	火	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	まあるいクラッカー ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、小松菜、コーン キャベツ、人参 フルーツ缶、果物	海藻類
14	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(しめじ・白菜) 果物	きなこウエハース 塩おにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ズッキーニ、トマト缶 パセリ、海苔、果物	豆類
21	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(しめじ・白菜) 果物	赤ちゃんせんべい スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米 ホットケーキミックス ジャム	生揚げ、鶏挽き肉 豆乳、牛乳	玉葱、大根、人参、筍 椎茸、ひじき、きゅうり 白菜、しめじ、果物	芋類
28	水	《誕生会メニュー》 カレーピラフ パーベキューチキン コロコロサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい チーズケーキ 牛乳	精白米、パン粉 じゃが芋	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、牛乳	玉葱、キャベツ、人参 コーン、大根、そら豆、果物	魚介類
28	水	《誕生会メニュー》 カレーピラフ パーベキューチキン コロコロサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい チーズケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、バター	豚挽き肉、鶏肉 ベーコン、卵 豆乳ホイップ、牛乳 クリームチーズ	玉葱、人参、ピーマン にんにく、きゅうり、コーン えのき、レモン、果物	海藻類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。

- ・3歳未満児 エネルギー:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg
- ・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

☆6月10日(土)土曜保育の献立は、試食会メニュー+「パイン缶」です。午後おやつは「豆乳どーなっつ」と「牛乳」です。

★6月10日(土)は、試食会です。

- ・マーボー丼
- ・ひじきサラダ
- ・魚のパン粉焼き

親子で保育園の給食を楽しみながら
 召し上がれ！！

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えび小判、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー、いも花子 等

+麦茶(100~150mL)