



6がつのこんだて



【歯を見せて 笑える今を 未来にも☆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5日(水)に、丈夫な歯を作るためのメニューを給食に取り入れました。それぞれの食材にどのような効果があるのか紹介したいと思います。

- 🐟 魚介類、牛乳、ごま・・・カルシウムが多く含まれる為、丈夫な歯や骨を作ります。
- 🥒 わかめ、人参・・・ビタミンAが多く、歯のエナメル質を強化します。
- 🍌 じゃが芋・・・ビタミンCが多く含まれ、歯茎を健康的な状態に保ちます。
- 🍏 りんご・・・リンゴポリフェノールは、虫歯菌の働きを阻害し、虫歯の発生を防ぎます。
- 🍇 梅干し、酢・・・唾液の分泌を促進します。唾液が出ることで、口内での食べ物の停滞と酸性化を抑え、虫歯になりにくくします。
- 🍌 ごぼう、レタス、さつま芋、プルーン・・・食物繊維が多く、歯や粘膜の表面が掃除され、唾液の分泌を促進します。また、よく噛むことでアゴの発達にも繋がります。

日本歯科医師会ホームページより引用

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	
1 15 29	土	焼きうどん きゅうりとツナのサラダ すまし汁(玉葱・えのき) パイン缶	ミニ野菜スティック パウムクーヘン 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、パイン缶	海藻類
3 17	月	豚丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁(なす・えのき) 果物	まあいクラッカー オレンジケーキ 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、なす えのき、果物	芋類
4 18	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	赤ちゃんせんべい 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、しめじ、えのき、パセリ 果物	豆類
5	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) りんご	紫いもチップ ふかし芋&プルーン 牛乳	精白米、ごま じゃが芋 さつま芋	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、りんご	きのこ類
6 20	木	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁(油揚げ・玉葱) 果物	きなこウエハース ナポリタン 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	サワラ、ハム 油揚げ ウインナー、牛乳	大根、きゅうり 玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム、果物	芋類
7 21	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	畑のスナック 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
10 24	月	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	まあいクラッカー 豆乳きなこプリン 牛乳	精白米	豚肉、ベーコン きなこ、豆乳、牛乳	玉葱、小松菜、コーン キャベツ、人参、果物	海藻類
11 25	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 オニオンスープ 果物	赤ちゃんせんべい ゆかりおにぎり 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、ゆかり、果物	豆類
12	水	ごはん ハンバーグ コールスロー 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	畑のクラッカー フライドポテト&そら豆 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
13 27	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	カレイ、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
14 28	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
19	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 果物	紫いもチップ 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
22	土	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) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーなつつ 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
26	水	《誕生会メニュー》 カレーピラフ パーベキューチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	畑のクラッカー チーズケーキ 人参くだものジュース	精白米、小麦粉 バター	豚挽き肉、鶏肉 ベーコン 豆乳ホイップ クリームチーズ	玉葱、人参、ピーマン にんにく、ブロッコリー、コーン えのき、レモン 人参くだものジュース、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8日(土)土曜保育の献立は、試食会メニュー+「みかん缶」です。午後おやつは「豆乳どーなつつ」と「牛乳」です。

★6月8日(土)は、試食会です。
・ツナハンバーグ
・ひじきのごまマヨサラダ
・きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ)
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)