

6がつのこんだて

～よく噛んで食べよう★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。子どもの頃からよく噛む習慣を身につけることは、乳歯から永久歯に生え変わる時期の歯並びに影響します。よく噛んで食べることはいいことが沢山あります。食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気を予防したりするなど様々な効果をもたらします。今回はよく噛んで食べることの大切さを「あいなのだ」の語呂合わせでご紹介したいと思います。

よく噛むことは

- あ・・・あごと身体全体の動きがよくなります。上あご、下あごの噛み合わせ運動は運動能力と関係しています。
- い・・・胃腸での消化吸収を助けます。
- な・・・なんでも食べられるバランスのいい食事は生活習慣病を予防します。
- の・・・脳に刺激を与えます。たくさん噛むことで満腹中枢が刺激されるので食べすぎ防止に繋がります。
- だ・・・唾液の分泌促進します。唾液には口の中の細菌を退治してくる免疫物質が含まれます。



日付	曜日	乳児 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	
1	15 29	月	牛乳 畑のクラッカー	豚丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁(白菜・しめじ) バナナ	米、豚肉(もも・脂身付)、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ(水煮)、さやえんどう、しょうゆ、みりん、酒 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 はくさい、しめじ、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 バナナ	牛乳 スコーン(いちごジャム添え) ホットケーキミックス、豆乳、いちごジャム、油
2	16 30	火	牛乳 まあるいクラッカー	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 オレンジ	ドックパン 鶏もも肉、コーンフレーク、小麦粉、水、ケチャップ きゅうり、コーン缶、にんじん、フレンチドレッシング しいたけ、えのきたけ、しめじ、コンソメ、パセリ粉、水 オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり
3	17	水	牛乳 英字ビスケット	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 具たくさん味噌汁 バナナ	米 さわら、酒、みりん、しょうゆ だいこん、きゅうり、ハム、ごま、和風ドレッシング だいこん、にんじん、油揚げ、たまねぎ、さといも、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ) バナナ	牛乳 ナポリタン スパゲティ、ウインナー、たまねぎ にんじん、ピーマン、ケチャップ、食塩、油
4		木	牛乳 ミルクスティック	《歯と口の健康週間メニュー》 ごましおごはん 豆腐ハンバーグ(きのこあんかけ) カミカミサラダ(梅ドレッシング) 味噌汁(わかめ・じゃが芋) りんご	米、食塩、ごま 木綿豆腐、たまねぎ、鶏ひき肉、パン粉、干しいたけ、しめじ、えのきたけ、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉 にんじん、ごぼう、きゅうり、レタス、ねりうめ、和風ドレッシング じゃがいも、わかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ) りんご	牛乳 ふかし芋&チーズ さつまいも、チーズ
5	19	金	牛乳 畑のスナック	ごはん 肉じゃが もやしの彩り和え 味噌汁(豆腐・なめこ・ねぎ) キウイフルーツ	米 じゃがいも、豚肉(もも・脂身付)、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお・昆布だし汁 もやし、にら、にんじん、和風ドレッシング 絹ごし豆腐、なめこ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ) キウイフルーツ	牛乳 あんこトースト 食パン、こしあん、バター
8	22	月	牛乳 ふわふわチップ	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) バナナ	米、豚肉(もも)、たまねぎ、油、ハヤシルウ こまつな、ベーコン(ショルダー)、コーン缶、フレンチドレッシング キャベツ、にんじん、コンソメ、水 バナナ	牛乳 ぶどうゼリー アガー、ぶどう濃縮果汁、砂糖、ぶどう(ジャム)
9	23	火	牛乳 きなこウエハース	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ オニオンスープ オレンジ	食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油 マカロニ、ハム、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩 たまねぎ、コンソメ、水、パセリ、油 オレンジ	牛乳 たまご雑炊 米、卵、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)
10		水	牛乳 赤ちゃんせんべい	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) メロン	米 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース キャベツ、にんじん、コーン缶、フレンチドレッシング だいこん、ベーコン(ショルダー)、コンソメ メロン	牛乳 フライドポテト&そら豆 じゃがいも、油、食塩、そら豆
11	25	木	牛乳 カリポテスナック	ごはん 魚の煮つけ ほうれん草の磯和え 豚汁 バナナ	米 カレイ、酒、みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ 豚肉(ばら・脂身付)、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ) バナナ	牛乳 しょうゆラーメン 生中華めん、コーン缶、わかめ、なると 水、しょうゆ、ごま油、中華だしの素
12	26	金	牛乳 カル鉄スティック	ごはん ひじき入りつくね 人参サラダ 味噌汁(生揚げ・キャベツ) キウイフルーツ	米 鶏ひき肉、ねぎ、ひじき、しょうゆ、酒、片栗粉 にんじん、緑豆もやし、ごま、和風ドレッシング 生揚げ、キャベツ、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 キウイフルーツ	牛乳 ごまトースト 食パン、バター、グラニュー糖、すりごま
13	27	土	牛乳 ミニ野菜スティック	ツナチャーハン 春雨サラダ チーズ もやしスープ(もやし・にら) みかん缶	米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうゆ はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、ノンオイル和風ドレッシング、ごま油 チーズ 緑豆もやし、にら、水、中華だしの素 みかん缶	牛乳 お米deさつま芋タルト
18		木	牛乳 ミルクスティック	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(えのき・なす) りんご	米 生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、だいこん、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、油 ひじき、きゅうり、にんじん、和風ドレッシング えのきたけ、なす、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 りんご	牛乳 みそ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、米みそ(甘みそ)、砂糖
20		土	牛乳 えび小判	ごはん 豚肉のしょうが焼き わかめサラダ すまし汁(玉葱・えのき) パイ缶	米 豚肉(もも・脂身付)、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、酒、油 わかめ、きゅうり、ハム、和風ドレッシング たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 パイ缶	牛乳 ミニ動物ビスケット
24		水	牛乳 赤ちゃんせんべい	《誕生会メニュー》 カレーピラフ バーベキューチキン プロッコリーサラダ コンソメスープ メロン	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カレー粉、コンソメ 鶏もも肉、ケチャップ、すし酢、中濃ソース、砂糖、にんにく、たまねぎ プロッコリー、にんじん、コーン缶、フレンチドレッシング たまねぎ、えのきたけ、ベーコン(ショルダー)、コンソメ メロン	牛乳 にんじんだものジュース100 チーズケーキ クリームチーズ、砂糖、豆乳ホイップ 小麦粉、レモン果汁、バター、ビスケット

おやつは牛乳は、乳児100cc、幼児150ccで提供します。

☆給食・おやつは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:510kcal ・たんぱく質:20.4g ・脂質:15.3g ・カルシウム:193mg ・鉄:1.7mg ・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal ・たんぱく質:22.8g ・脂質:17.1g ・カルシウム:213mg ・鉄:1.8mg ・食塩:1.8g

☆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6日(土)は試食会です。・鶏肉のフレーク焼き・小松菜とベーコンのサラダ・豚汁・スコーン(いちごジャム添え)

※試食の為通常量よりも少なめです。

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、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、パウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 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	えびスナック、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のクラッカー 等

+麦茶(100~150mL)

