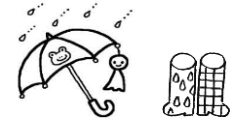


2024年

6月

献立表



木の实保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土 15 29	タコライス 野菜スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳	たまねぎ、クレープフルーツ、キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく	
03 月 17	ごまご飯 高野豆腐の野菜あんとしわかめと玉葱のすまし汁 バナナ	◎牛乳 ○白玉きな粉 ○○、1才きな粉おにぎり、塩もみきゅうり ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○米、○白玉粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、かつお節、黒ごま、○牛乳、○絹ごし豆腐、○きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、生わかめ、干しいたけ、○きゅうり	ホットケーキ
04 火 18	カレーうどん 五目豆 オレンジ	◎ヨーグルト ○フライドポテト ○牛乳	生うどん、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、○じゃがいも、○油	◎ヨーグルト、だいず水煮缶詰、豚肉(ロース)、かつお節、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、ほうれんそう、こんぶ(煮物用)	ごま塩おにぎり
05 水 19	手作りふりかけご飯 豚肉のチーズ焼き ★さくさくレンコンサラダ 大根と油揚げの味噌汁 メロン	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	米、マヨドレ、押麦、三温糖、油、○コーンフレーク	◎牛乳、豚肉(ロース)、とろけるチーズ、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳	れんこん、だいこん、メロン、きゅうり、にんじん、○みかん缶	わかめおにぎり
06 木 20	ロールパン チキンカツ ポテトサラダ キャベツスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○甘納豆蒸しパン ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、セロリー、にんじん	ホットケーキ
07 金 21	ご飯 鮭のホイル包み焼き チンゲン菜と玉葱の味噌汁 バナナ	◎ヨーグルト ○オレンジトースト ○牛乳	米、押麦、○三温糖、○食パン	◎ヨーグルト、さけ、白みそ、赤みそ、バター、いわし(煮干し)、○バター、○牛乳	たまねぎ、バナナ、チンゲンサイ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、○マーメレード	おかかおにぎり
08 土 22	やきそば ワカメスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(肩)、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	
10 月 24	ご飯 チンジャオロース 白菜と春雨のスープ オレンジ	◎牛乳 ○あんバターサンド ○牛乳	米、○食パン、押麦、はるさめ、三温糖、油、片栗粉、ごま油、○食パン	◎牛乳、豚肉(もも)、○ねりあん、○バター、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん	わかめおにぎり
11 火 25	★チャーシュー麺 野菜炒め バナナ	◎ヨーグルト ○じゃこおにぎり ○白菜のおかか和え ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖、○米、○ごま油	◎ヨーグルト、焼き豚、ベーコン、かつお節、○しらす干し、○かつお節、○牛乳	キャベツ、バナナ、たけのこ(塩蔵しなちく)、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、○ねぎ、○はくさい	ゆかりおにぎり
12 水 26	ご飯 煮魚 ほうれん草の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、○三温糖	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○カルピス、○牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、生わかめ、○かんでん(粉)	ごま塩おにぎり
13 木 27	ロールパン 鶏肉のBBQソース焼き スパゲティサラダ 豆乳スープ メロン	◎牛乳 ○じゃがいもおやき ○牛乳	ロールパン、サラダ用スパゲティ、マヨドレ、三温糖、○じゃがいも、○片栗粉	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、○粉チーズ、○バター、○脱脂粉乳、○牛乳	メロン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく	おかかおにぎり
14 金 28	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 小松菜と大根のすまし汁 バナナ	◎ヨーグルト ○★クッキー ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、片栗粉、○小麦粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、生揚げ、赤みそ、かつお節、○バター、○牛乳	バナナ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、こまつな、にんじん、しょうが	ホットケーキ

* 3才未満児は朝おやつがあります。

* 今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー476kcal、たんぱく質19.8g

(幼児) エネルギー595kcal、たんぱく質24.8g

* 材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

* 補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

* ★マークは各クラスのリクエストになります。

6月の食育 みて!さわって!やってみよう!

3日.....乾物を戻してみよう!(全クラス)

20日.....キャベツちぎり(3才)

28日.....クッキー作り(4、5才)





食育だより



木の実保育園

2024年6月

栄養士

近藤 敏子

6月は季節の変わり目で体力等も落ちてくる時期となりました。これからの梅雨時期は食中毒も心配されますので、しっかり手洗いをしてご家庭でも注意していきましょう。

食中毒を予防しよう！

1) 買い物

・鮮度の良いものを選びましょう。



2) 材料の保存

・冷蔵庫を効率使用するため、庫内に物を詰め過ぎない。



3) 材料の下準備

・工程ごとにしっかり手洗いを
する。
・まな板の使い分け（肉、魚は専
用にする。



4) 調理

・生で食べる野菜や果物は、流水でしっかり洗い、加熱する肉や魚は、中心部までしっかり加熱しましょう。



5) 食事の時

・残りが出ないように食べきれ
る分だけ作り、出来上がった料理
はできるだけ早く食べましょう。



6) 食事後

・使用したお皿はきれいに洗い、
残ってしまった食事は、冷蔵庫
に保存し、早めに食べましょう。

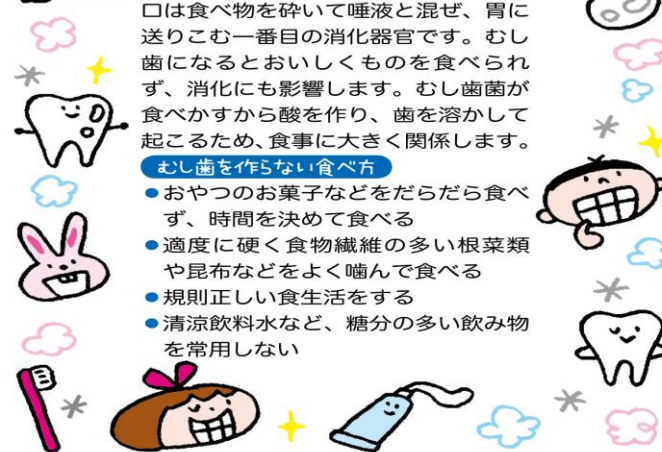


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

