

# 6月給食予定献立表



広田保育園

以上児	【予定平均 給与栄養量】	1	2	3	4	5
副食	・エネルギー 427kcal ・たんぱく質 18.4g ・脂質 19.1g	・あぶたま ・めかぶの和え物 ・吉野汁 ・グレープフルーツ	・野菜ロールカツ ・キャベツの甘酢和え ・玉葱と若布の味噌汁 ・キウイフルーツ	・鶏肉のトマト煮 ・シーフードサラダ ・ラーメン入りかきたま汁 ・オレンジ	・赤魚の煮付 ・カミカミサラダ ・つくね汁 ・バナナ	・ハムピカタ ・茄子炒め ・牛乳 ・ミニトマト
おやつ		・芋かりんとう ・牛乳	・バナナカスタード ・牛乳	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・メロンパン風ラスク ・牛乳	
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
副食	・ポテトオムレツ ・若布マヨネーズサラダ ・コーンとキャベツのスープ ・グレープフルーツ	・焼きいか ・ひじきの炒り煮 ・のっぺい汁 ・オレンジ	・鶏真薯 ・油揚げと青菜の煮浸し ・凍豆腐の清汁 ・ミニトマト	・肉豆腐 ・南瓜サラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ	・生姜焼き ・切干大根の和風サラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・バナナ	<b>手作り弁当の日</b> ・牛乳
おやつ	・五平餅 ・牛乳	・黒糖蒸しパン ・牛乳	・レアチーズ ・クラッカー	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
副食	・鶏ごま煮 ・野菜炒め ・五目味噌汁 ・オレンジ	・たまごのミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・ささみスープ ・キウイフルーツ	・さばのホイル焼き ・もやしとピーマンの中華和え ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ	・チキンナゲット ・いんげんのサラダ ・春雨スープ ・ミニトマト	・カレー肉じゃが ・きゅうりもみ ・大根汁 ・さくらんぼ	・焼きそば ・南瓜のそぼろ煮 ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・チーズ入りホットケーキ ・牛乳	・ずんだ団子 ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・バナナケーキ ・牛乳	
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 お誕生会</b>	<b>25</b>	<b>26 保育参観日</b>
副食	・豚肉の柳川もどき ・ごまもやし ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ	・ちくわの二色揚げ ・味噌ドレッシングサラダ ・ベーコンスープ ・ミニトマト	・ハワイアンポークソテー ・ポテトサラダ ・茄子の味噌汁 ・バナナ	・ビビンバ ・カリフラワーのサラダ ・若布コーンスープ ・さくらんぼ	・筑前煮 ・小松菜のピーナッツ和え ・しめじの味噌汁 ・グレープフルーツ	・中華ローストチキン ・大根サラダ ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・ココアドーナツ ・牛乳	・豆乳プリン ・ビスケット	・南瓜のスコーン ・牛乳	・ケーキ	・じゃこトースト ・牛乳	
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<p><b>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。</b></p> <p><b>食生活で歯の健康を守りましょう！</b></p>		
副食	・ひじき玉子 ・もやしの炒め物 ・凍豆腐の味噌汁 ・グレープフルーツ	・豚肉の味噌炒め ・中華風サラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	・エビグラタン ・コーンサラダ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ			
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・マドレーヌ ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい			

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



## 食中毒予防の基本

- ①菌をよせつけない  
→ **手洗いと洗浄**
- ②菌を増やさない  
→ **調理したらすぐ食べる**
- ③菌をやっつける  
→ **加熱調理**

**歯の成分を維持するために、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせたバランスのよい食事**にしましょう！

**歯を清潔に保つために、食物繊維の多い食べものをよく噛んで食べましょう！**



**歯にダメージを与える甘い物は適度に摂りましょう！**

## 「噛むことの大切さ」

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液がたくさん出て食べものと混ざり合い、味がよくわかるようになります。そして、消化・吸収をよくし、虫歯予防にも役立ちます。

また、満腹感が得られて肥満を予防し、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の栄養源なので適度に摂りましょう。

**摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。**

