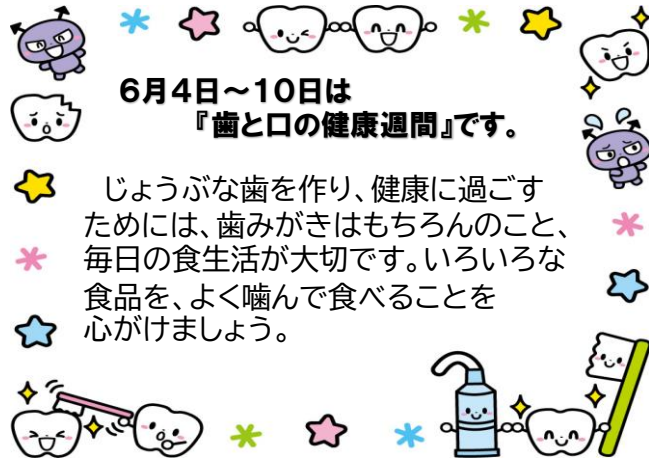


# 6月給食予定献立表



## 米崎保育園

6月4日～10日は  
『歯と口の健康週間』です。

★ じょうぶな歯を作り、健康に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よく噛んで食べることを心がけましょう。



副食	◇今月の予定平均給与栄養量◇ (未満児) (以上児) ・エネルギー 498kcal 399kcal ・たんぱく質 19.7g 18.4g ・脂質 17.8g 18.2g					
	未満児主食					
	おやつ					
	3	4	5 ほかほかごはんの日	6	7	8
副食	・ツナとチーズの玉子焼き ・ピーマンの中華和え ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	・豚肉の野菜巻き ・じゃが芋のサラダ ・キャベツの味噌汁 ・ミニトマト	・焼きししゃも ・切干大根の炒り煮 ・さつま汁 ・バナナ	・チキンナゲット ・マカロニサラダ ・五目スープ ・グレープフルーツ	・えびと豆腐の炒め物 ・キャベツの信田煮 ・吉野汁 ・オレンジ	<b>手作り弁当の日</b> ・牛乳 
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・ごま団子 ・牛乳	・もちもちドーナツ ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	
	10	11	12 ほかほかごはんの日	13	14	15
副食	・凍豆腐の玉子とじ ・ごま酢キャベツ ・すいとん汁 ・グレープフルーツ	・さばのチリソース ・シーザーサラダ ・きのこスープ ・バナナ	・厚焼き玉子 ・利久和え ・煮豆 ・肉団子スープ ・ミニトマト	・八宝菜 ・中華風サラダ ・ささみスープ ・キウイフルーツ	・カレー肉じゃが ・小松菜のごま和え ・大根汁 ・バナナ	・五目納豆 ・コーンサラダ ・豆腐の味噌汁 (以上児・牛乳) ・オレンジ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・チーズポテト ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	・米粉ハイナップルケーキ ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	
	17	18	19 ほかほかごはんの日	20 お誕生会	21	22
副食	・玉子グラタン ・かみかみ大根サラダ ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト	・五目大豆 ・ピーナッツ和え ・若布の味噌汁 ・グレープフルーツ	・いが蒸し ・昆布の煮付 ・花麩の清汁 ・バナナ	・ピビンバ ・カリフラワーのサラダ ・若布コーンスープ ・さくらんぼ	・ささみフライ ・切干サラダ ・しめたま汁 ・オレンジ	・じゃが芋のそぼろ煮 ・もやしの炒め物 ・小松菜の味噌汁 (以上児・牛乳) ・ミニトマト
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・ホットケーキ ・牛乳	・黒砂糖蒸しパン ・牛乳	・レアチーズ ・クラッカー	・ケーキ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
	24	25	26 ほかほかごはんの日	27	28	29 以上児保育参観日
副食	・豆腐ハンバーグ ・野菜炒め ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	・チキンチキンごぼう ・ブロッコリーのお浸し ・しめじの味噌汁 ・ミニトマト	・マーボー茄子 ・もやしのナムル ・ベーコンスープ ・バナナ	・パインとハムのステーキ ・ツナサラダ ・玉子スープ ・さくらんぼ	・かつおの煮付 ・めかぶの和え物 ・五目うどん ・オレンジ	・鶏味噌焼き ・ごまドレッシングサラダ ・にら玉汁 ・バナナ
未満児主食	ひじきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・芋かりんとう ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい	・玉子サンド ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・トマトポッキー ・牛乳	

### 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、虫歯予防に役立ちます。

また、満腹感が得られて肥満を予防することや、脳の働きを活性化させて、集中力をアップするなどの効果もあります。

### 食中毒に注意!!

じめじめとした梅雨が続く、気温が高いこの時期は、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3原則

1. 菌を「**つけない**」 → 手洗い・調理器具等の洗浄
2. 菌を「**増やさない**」 → 調理後はすぐ食べる
3. 菌を「**やっつける**」 → 十分な加熱調理



