

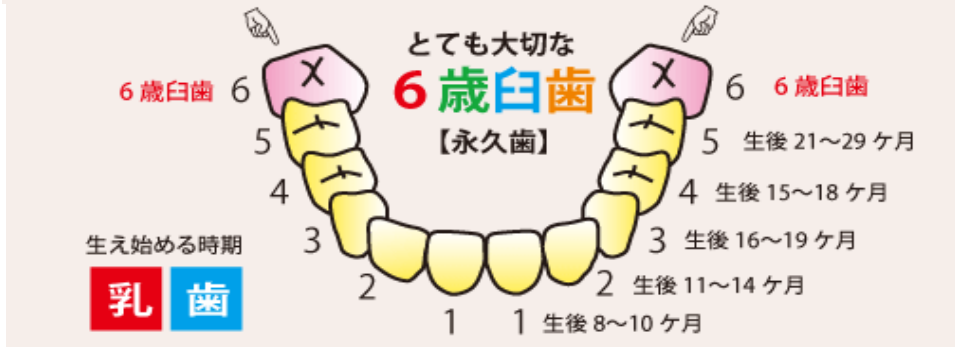
6月予定献立表

米崎保育園

	月	火	水	木	金	土	
未満児 主 食 副 食	2 ごはん ・ あぶたま ・ マカロニサラダ ・ 玉ねぎのみそ汁 ・ バナナ	3 ごはん ・ 鮭の味噌みりん焼き ・ ひじき炒り煮 ・ つくね汁 ・ グレープフルーツ	4 ごはん ・ 豚の角煮 ・ カミカミサラダ ・ ラーメン入り かきたま汁 ・ キウイフルーツ	5 ごはん ・ 高野豆腐の卵とじ ・ じゃが芋きんぴら ・ ささみスープ ・ オレンジ	6 ごはん ・ いが蒸し ・ 若布の煮物 ・ 大根汁 ・ バナナ	7 ごはん ・ 鶏ごま煮 ・ 切干サラダ ・ しめたま汁 ・ ミントマト	
おやつ	・ 甘食 ・ 牛乳	・ 小倉蒸しパン ・ 牛乳	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ 卵サンド ・ 牛乳		
未満児 主 食 副 食	9 ごはん ・ つくね焼き 若布の酢みそ和え ・ 花麩の清汁 ・ グレープフルーツ	10 ごはん ・ 厚焼き卵 利久和え ・ 煮豆 ・ けんちん汁 ・ キウイフルーツ	11 ごはん ・ ヒレカツ ・ 三色サラダ ・ かきたま汁 ・ さくらんぼ	12 ごはん ・ マカロニグラタン ・ きゃべつ甘酢和え ・ わかめスープ ・ バナナ	13 ごはん ・ かつお煮付 ・ 青菜の煮浸し ・ なめこ汁 ・ オレンジ	14 手作り弁当の日 ・ 幼児牛乳 	
おやつ	・ あじさいヨーグルト ・ せんべい	・ 南瓜ドーナツ ・ 牛乳	・ からいもだんご ・ 牛乳	・ かまもち ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 牛乳		
未満児 主 食 副 食	16 ごはん ・ ポパイオムレツ ・ ブロッコリーのお浸し ・ 野菜ミルクスープ ・ キウイフルーツ	17 ごはん ・ 五目大豆 ・ きゅうりもみ ・ にらたま汁 ・ オレンジ	18 ごはん ・ 焼きししゃも ・ 千草和え ・ お芋の団子汁 ・ さくらんぼ	19 ごはん ・ チキンナゲット ・ もやしのナムル ・ 南瓜のみそ汁 ・ グレープフルーツ	20 ごはん ・ マーボー茄子 ・ アスパラサラダ ・ 若布コーンスープ ・ バナナ	21 ごはん ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ もやしの炒め物 ・ じゃが芋のみそ汁 ・ ミントマト	
おやつ	・ 杏仁豆腐 ・ せんべい	・ ごまポッキー ・ 牛乳	・ アメリカンドッグ ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳		
未満児 主 食 副 食	23 ごはん ・ ドライカレー ・ コーンポテトサラダ ・ きのことスープ ・ キウイフルーツ	24 ごはん ・ がんも含め煮 ・ にらと挽肉の卵とじ ・ キャバツのみそ汁 ・ グレープフルーツ	25 ごはん ・ 魚の竜田揚げ ・ かみかみ大根サラダ ・ しめじのみそ汁 ・ バナナ	26 お誕生会 ・ ビビンバ ・ カリフラワーサラダ ・ 春雨スープ ・ さくらんぼ	27 ごはん ・ 筑前煮 ピーナツ和え ・ もやしのみそ汁 ・ オレンジ	28 ごはん ・ 焼きビーフン ・ コーンサラダ ・ 青菜のみそ汁 ・ ミントマト	
おやつ	・ なべやき ・ 牛乳	・ 大学いも ・ 牛乳	・ ごままんじゅう ・ 牛乳	・ フルーツロール ・ 牛乳	・ フレンチトースト ・ 牛乳		
未満児 主 食 副 食	30 ごはん ・ 鶏肉のオニオン トマト煮 ・ ひじきサラダ ・ ワンタンスープ ・ バナナ	毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」 「食育」とは子どものころから食べ物に対する興味を食の大切さを学ぶことをいいます。 そして規則正しい食習慣を身につけて自分で自分の健康を考えて食べ物を選ぶなど、 健康で元気に過ごせるようになる力をつけることをいいます。 保育園でもぞうくみさんを中心に勉強会を6月より1回／月予定しています。 6月は虫歯についてお話します。					
おやつ	・ 米粉パイナップルケーキ ・ 牛乳						

「6歳臼歯」は、永久歯の中で一番大きく、食べ物を噛む力が一番強く、将来に渡って、「歯並び」と「噛み合わせ」の中心となっていきます。

6歳頃、「乳歯」のうしろに乳歯より一回り大きな「永久歯」が生えはじめます。これが「6歳臼歯」です。この6歳臼歯は「一番、虫歯になりやすい歯」です。



まえばからかぞえて

6ばんめの「は」

6さいごろにはえてくるおとなの「は」

ろくちゃんは「は」の「おうさま」

でも、とてもむしばになりやすいんだ



今月の1日平均栄養給与量
エネルギー:510kal
たんぱく質:19.8g
脂肪:18.4g

むし歯になりやすいわけ

- ① 乳歯の一番奥に生えてくるため気づきにくい
- ② 完全に生えるまでに時間がかかるため、歯みがきがしにくい
- ③ 噛む面がデコボコしているので食べかすがたまりやすくなる



●汚れがたまりやすい

食中毒を予防しよう！

6月～10月にかけて、細菌の活動しやすい気温と湿度が揃うため、食中毒が多く発生します。食中毒を予防するために菌を「つけない、増やさない、殺菌する」が原則です。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。

★★★給食室での食中毒対策★★★

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒をしています。
- ②野菜や果物は適切に洗浄します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品は手袋を使用しています。
- ④食品は、加熱後温度計で中心温度を測ります。
- ⑤調理器具・食器など洗浄後は熱風消毒保管庫にかけて消毒しています。
- ⑥包丁・まな板・器具等は、用途別に分けて使用しています。

