



6月 給食予定献立表



2019. 5. 24 発行

子どもの森保育園

日 曜	昼 食	お や つ		主 な 食 品 名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1 土	焼肉サンド 具沢山スープ 果物(バナナ)	クッキー 牛乳	ワッフル 牛乳	トッパパン ワッフル 小麦粉	豚肉 ベーコン 醤油 コンソメ 牛乳	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 青梗菜 パナ シジ 蕪
3 17 月	ご飯 ・豚肉と青菜のチャンプルー トマトの中華和え わかめスープ	鈴カステラ 牛乳	あじさい ゼリー ビスケット 牛乳	米 ごま油 ビスケット	豆腐 豚肉 醤油 かつお節 牛乳	青梗菜 玉葱 人参 生姜 トマト キャベツ 胡瓜 コーン 柿 ワカ ブドウ果汁 アセロラ果汁
4 18 火	肉みそスパゲティ ・大根とかかのサラダ レタススープ	果物 (みかん) 牛乳	中華風 混ぜご飯 牛乳	スパゲティ マヨネーズ ごま油 米	豚挽肉 にかま ベーコン 焼豚 醤油 みそ コンソメ 牛乳	玉葱 ナス 人参 浅葱 赤パプリカ ビーマン ニンニク 生姜 大根 レタス エキ 筍 胡瓜
5 19 水	ご飯 ・鶏肉の香味焼き 梅肉和え みそ汁	せんべい 牛乳	メロンパン 牛乳	米 ごま メロンパン	鶏肉 醤油 蒲鉾 油揚げ みそ 牛乳	ニンニク 生姜 柿 玉葱 マヨ 人参 胡瓜 冬瓜 エキ
6 20 木	白パン ・鮭のコンマヨネーズ 焼き じゃが芋のカレー炒め 夏野菜スープ	果物 (もも) 牛乳	マシュマロサンド 牛乳	白パン マヨネーズ バター じゃが芋 クラッカー マシュマロ	鮭 粉チーズ ハム コンソメ 鶏肉 牛乳	コーン ブロッコリー 玉葱 人参 インゲン トマト ズッキーニ ナス
7 21 金	あんかけ焼きそば ・野菜のナムル 果物(パイナップル)	ウエハース 牛乳	アーモンドトースト 牛乳	焼きそば麺 ごま油 ごま 食パン バター	豚肉 なた 醤油 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ビーマン 生姜 マヨ 納豆 草 コーン パイン 筍
8 22 土	厚揚げの卵とじ丼 ・菜果サラダ すまし汁	ビスコ 牛乳	ハムケーキ 牛乳	胚芽米 麩 ハムケーキ	生揚げ 卵 豚肉 醤油 牛乳	玉葱 ごぼう 人参 インゲン キャベツ リンゴ ミツバ エキ
10 24 月	ご飯 ・鯖の焼き浸し ごま和え みそ汁	ポーロ 牛乳	ミートサンド 牛乳	米 ごま バターロール	さば 醤油 竹輪 みそ 豚挽肉 牛乳	玉葱 人参 インゲン 黄パプリカ キャベツ 小松菜 コーン 大根 シジ 柿
11 25 火	冷やし中華 ・南瓜のそぼろあんかけ 果物(オレンジ)	クッキー 牛乳	ソーゼツチーズ マフィン 牛乳	中華麺 ごま油 小麦粉	ハム 醤油 鶏挽肉 ウィナー チーズ 卵 牛乳	マヨ インゲン 人参 ワカ 南瓜 オレンジ 生姜 コーン
12 26 水	ハヤシライス ・ドレッシングサラダ ヨーグルト	果物 (パイナップル) 牛乳	ドーナツ 牛乳	胚芽米 ハヤシ ドーナツ 12) じゃが芋	豚肉 醤油 ツナ ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム グリンピース キャベツ アスパラ 胡瓜
13 木	かえるパン スペイン風オムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ	ビスケット 牛乳	かたつむり ケーキ 牛乳	バターロール ジャガ芋 スパゲティ マヨネーズ スイロール プリッツ	ウィナー 竹輪 卵 豚挽肉 ハム コンソメ 牛乳	胡瓜 玉葱 絹竹 人参 シジ 青梗菜 メロン

☆ 行事や献立の都合により一部変更する場合があります。 おやつ、給食時に麦茶があります。

【今月の一平均栄養量】

〈乳児〉エネルギー…494kcal たんぱく質…18.4g 脂質…16.8g
 〈幼児〉エネルギー…538kcal たんぱく質…20.5g 脂質…17.3g

日 曜	昼 食	お や つ		主 な 食 品 名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
14 28 金	豚丼 ・切干大根のサラダ すまし汁	せんべい 牛乳	南瓜蒸し パン 牛乳	米 ごま ホットケーキ粉 バター	豚肉 醤油 ツナ 豆腐 卵 牛乳	玉葱 インゲン 生姜 海苔 切干大根 ワカ 胡瓜 人参 コーン マヨ 南瓜
15 29 土	焼きうどん ・卵スープ 果物(キウイ)	ビスコ 牛乳	今川焼き 牛乳	うどん 今川焼き	豚肉 かつお節 卵 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 青のり トマト 浅葱 柿
27 木	パンズパン ハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ	クラッカー 牛乳	お麩ラスク 牛乳	パンズパン パン粉 ジャガ芋 マヨネーズ 麩 バター	豚挽肉 卵 ツナ チーズ コンソメ 牛乳	玉葱 サラダ 人参 胡瓜 玉葱 青梗菜 シジ



食中毒にご注意

じめじめとした梅雨の季節がやってきます。湿度の上昇するこの時期は細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。まずは、その予防策として、手を洗うことから始めましょう。病原性大腸菌をはじめとする細菌性の食中毒は5月～10月まで多く発生します。細菌が繁殖するための条件は温度・湿度・栄養分の3つです。この3つを踏まえ食中毒予防の三原則があります。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・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。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

