

6月分給食予定献立表

4年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	水	せんべい	ごはん	大根のそぼろ煮 青菜の味噌汁 オレンジ	焼きいも お茶
2	木	ゼリー	うどん	まぐろの葱味噌焼き なめたけ煮 グレープフルーツ	フルーツポンチ ウエハース
3	金	ジュース	ごはん	チキンカレー チーズサラダ オレンジ	揚げパン 牛乳
4	土	クラッカー 牛乳	ごはん	切り干し大根煮 豚汁 パナナ	せんべい ジュース
5	日				
6	月	せんべい	ごはん	油麩の煮物 かぶのすまし汁 グレープフルーツ	バナナケーキ 牛乳
7	火	ヨーグルト	パン	鶏肉のオレンジ焼き コーンソテー パナナ 牛乳	焼きうどん お茶
8	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 オレンジ	クラッカー ゼリー
9	木	ゼリー	うどん	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー煮 グレープフルーツ	チーズお焼き 牛乳
10	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	クロワッサン 牛乳
11	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 さつま汁 パナナ	米粉ケーキ ジュース
12	日				
13	月	せんべい	ごはん	豆腐のあんかけ のり汁 グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳
14	火	ヨーグルト	パン	卵焼き 野菜炒め パナナ 牛乳	鮭のりごはん お茶
15	水	せんべい	ごはん	ハンバーグ梅ソースがけ 春雨スープ オレンジ	ラスク パナナ 牛乳
16	木	ゼリー	うどん	鮭の照り焼き キャベツの炒り煮 グレープフルーツ	みたらしだんご お茶
17	金	ジュース	ごはん	チキンカレー チーズサラダ オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん	切り干し大根煮 豚汁 パナナ	せんべい ジュース
19	日				
20	月	せんべい	ごはん	油麩の煮物 かぶのすまし汁 グレープフルーツ	カステラ 牛乳
21	火	ヨーグルト	パン	鶏肉のオレンジ焼き コーンソテー パナナ 牛乳	ミートソーススパゲティ お茶
22	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 オレンジ	煮豆 牛乳
23	木	ゼリー	うどん	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー煮 グレープフルーツ	五平もち お茶
24	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	カレートースト 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 さつま汁 パナナ	米粉ケーキ ジュース
26	日				
27	月	せんべい	ごはん	豆腐のあんかけ のり汁 グレープフルーツ	ごまパイ 牛乳
28	火	ヨーグルト	パン	卵焼き 野菜炒め パナナ 牛乳	サワーライス お茶
29	水	せんべい	ごはん	ハンバーグ梅ソースがけ 春雨スープ オレンジ	メロンパン 牛乳
30	木	ゼリー	うどん	鮭の照り焼き キャベツの炒り煮 グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	536	20.9	14.6	1.5
3才以上児	593	24.4	17.3	1.6

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唾液中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。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、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



