

6月分給食予定献立表

6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	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 さつま汁 パナナ	せんべい ジュース
2	日				
3	月	せんべい	ごはん	さばのごま焼き キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	シュガーパイ 牛乳
4	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き コーンスープ パナナ 牛乳	和風カレー丼 お茶
5	水	せんべい	ごはん	鮭のレモン醤油焼き のり汁 オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
6	木	ヨーグルト	うどん	肉味噌うどん きゅうりの梅和え グレープフルーツ	ホットドッグ 牛乳
7	金	ジュース	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん	大根のそぼろ煮 じゃがいもの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
9	日				
10	月	せんべい	ごはん	えびの卵とじ 豚汁 グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
11	火	ゼリー	パン	鶏肉のオレンジ焼き ミネストローネスープ パナナ 牛乳	ドリア お茶
12	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ オレンジ	クラッカー ゼリー
13	木	ヨーグルト	うどん	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのなめたけ和え グレープフルーツ	きなこトースト 牛乳
14	金	ジュース	ごはん	ウインナーカレー チーズサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳
15	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 青菜の味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
16	日				
17	月	せんべい	ごはん	さばのごま焼き キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	みたらし団子 牛乳
18	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き コーンスープ パナナ 牛乳	ナポリタン お茶
19	水	せんべい	ごはん	鮭のレモン醤油焼き のり汁 オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
20	木	ヨーグルト	うどん	肉味噌うどん きゅうりの梅和え グレープフルーツ	おかかおにぎり お茶
21	金	ジュース	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん	大根のそぼろ煮 じゃがいもの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
23	日				
24	月	せんべい	ごはん	えびの卵とじ 豚汁 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳
25	火	ゼリー	パン	鶏肉のオレンジ焼き ミネストローネスープ パナナ 牛乳	焼きうどん お茶
26	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ オレンジ	あんバタートースト 牛乳
27	木	ヨーグルト	うどん	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのなめたけ和え グレープフルーツ	鮭のりごはん お茶
28	金	ジュース	ごはん	ウインナーカレー チーズサラダ オレンジ	カステラ 牛乳
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 青菜の味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
30	日				

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	533	22.7	16.5	1.5
3才以上児	636	27.1	21.1	1.7

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

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥ キッチンには整理整頓・清潔に！