

# 6月分給食予定献立表

7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  | 日  |          |     |                         |             |
| 2  | 月  | せんべい     | ごはん | マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ     | クラッカー 牛乳    |
| 3  | 火  | ゼリー      | パン  | 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳  | 焼きそば お茶     |
| 4  | 水  | せんべい     | ごはん | さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ     | 揚げパン 牛乳     |
| 5  | 木  | ヨーグルト    | うどん | かきたまうどん ツナ和え オレンジ       | ひじきごはん お茶   |
| 6  | 金  | ジュース     | ごはん | えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ   | オレンジケーキ 牛乳  |
| 7  | 土  | クラッカー 牛乳 | ごはん | 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ   | せんべい ジュース   |
| 8  | 日  |          |     |                         |             |
| 9  | 月  | せんべい     | ごはん | 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ         | カステラ 牛乳     |
| 10 | 火  | ゼリー      | パン  | ハムカツ ミネストローネスープ バナナ 牛乳  | きつねごはん お茶   |
| 11 | 水  | せんべい     | ごはん | 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ | ホットドッグ 牛乳   |
| 12 | 木  | ヨーグルト    | うどん | 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ    | スイートポテト 牛乳  |
| 13 | 金  | ジュース     | ごはん | おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ    | ドリア お茶      |
| 14 | 土  | クラッカー 牛乳 | ごはん | 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ     | せんべい ジュース   |
| 15 | 日  |          |     |                         |             |
| 16 | 月  | せんべい     | ごはん | マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ     | フライドポテト 牛乳  |
| 17 | 火  | ゼリー      | パン  | 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳  | サワーライス お茶   |
| 18 | 水  | せんべい     | ごはん | さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ     | きなこだんご 牛乳   |
| 19 | 木  | ヨーグルト    | うどん | かきたまうどん ツナ和え オレンジ       | ピザトースト 牛乳   |
| 20 | 金  | ジュース     | ごはん | えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ   | バウムクーヘン 牛乳  |
| 21 | 土  | クラッカー 牛乳 | ごはん | 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ   | せんべい ジュース   |
| 22 | 日  |          |     |                         |             |
| 23 | 月  | せんべい     | ごはん | 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ         | チーズパイ 牛乳    |
| 24 | 火  | ゼリー      | パン  | ハムカツ ミネストローネスープ バナナ 牛乳  | ドライカレー お茶   |
| 25 | 水  | せんべい     | ごはん | 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ | ジャムサンドパン 牛乳 |
| 26 | 木  | ヨーグルト    | うどん | 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ    | ビスケット 牛乳    |
| 27 | 金  | ジュース     | ごはん | おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ    | 焼きうどん お茶    |
| 28 | 土  | クラッカー 牛乳 | ごはん | 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ     | せんべい ジュース   |
| 29 | 日  |          |     |                         |             |
| 30 | 月  | せんべい     | ごはん | 厚揚げのそぼろ煮 のり汁 オレンジ       | 大学いも 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 | 529        | 22.4    | 17.5 | 1.5     |
| 3才以上児 | 619        | 26.1    | 22.1 | 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。

## 食中毒の予防法

### ●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

### ●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

### ●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。