



# 6月給食献立表



2018年

致遠保育園

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	金	白いごはん	(ごはん) ハンバーグカレー フルーツカクテル キャンディチーズ・やさしいジュース	ミニハンバーグ 鶏肉 じゃがいも	とんがりコーン バタークッキー	とんがりコーン バタークッキー	16	土		和風きのこスパゲッティ ポイルウインナー やさしいスープ ヨーグルト	スパゲティ しめじ あさり	カルシウム せんべい	カルシウム せんべい
2	土		しょうゆラーメン 蒸ししゅうまい いちごヨーグルト	冷中華めん ほうれん草 めんま味付け	海苔せんべい	海苔せんべい	18	月	白いごはん	(ごはん) さけの塩麹焼き なす炒め・のり佃煮 清し汁・洋梨缶	さけ なす 赤ピーマン	塩A字 ビスケット ペジタペ	塩A字 ビスケット ペジタペ
4	月	白いごはん	(ごはん) 豚肉の生姜焼き はるさめサラダ みそ汁・パイ缶	豚肉 ピーマン はるさめ	ビスコ ぱりんこ	ビスコ ぱりんこ	19	火	白いごはん	(ごはん) 牛肉コロケ ソーセージサラダ・鮭フレーク みそ汁・バナナ	牛肉コロケ にんじん 魚肉ソーセージ	★手作り おやつ	★手作り おやつ
5	火	白いごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 ごまごま ワンタンスープ・りんごのコンポート	絹ごし豆腐 豚ひき肉 ねぎ	★フライド ポテト	★フライド ポテト	20	水	白いごはん	(ごはん) 塩焼き肉 豆腐サラダ 焼きのりのスープ・パイ	豚肉 たまねぎ にら	クレープ (ストロベリー)	クレープ (ストロベリー)
6	水	白いごはん	(ごはん) 三色丼 みそ汁 つけもの・バナナ	鶏ひき肉 たまご ほうれん草	一口包 ソーセージ パン	一口包 ソーセージ パン	21	木	白いごはん	(ごはん) たぬき汁 マヨたまカツ 味付けのり・フルーツポンチ	鶏肉 はくさい 焼き豆腐	★おから クッキー	★おから クッキー
7	木	白いごはん	(ごはん) いわしの生姜煮 和風サラダ・納豆 みそ汁・フルーツヨーグルト	やわらかいわし生姜煮 やわらかがんも だいこん	味かるた	味かるた	22	金	白いごはん	(ごはん) さばの照り焼き やさしいソテー みそ汁・みかん缶	さば きゃべつ ちくわ	源氏パイ ポテコ	源氏パイ ポテコ
8	金		ミックスピザ チキンナゲット きのこスープ みかんゼリー	ミックスピザ チキンナゲット きゃべつ	ケーキ	ケーキ	23	土		冷やし中華 えだまめ ミニゼリー 麦茶	中華めん ロースハム 錦糸卵	ミルクキャラ メルガレット	ミルクキャラ メルガレット
9	土	パン	(パン) クラムチャウダー レタスとのりのサラダ プリン	ベーコン じゃがいも マッシュルーム	ミニマドレーヌ	ミニマドレーヌ	25	月	白いごはん	(ごはん) チキンカツ まぜまぜきのこ みそ汁・黄桃缶	チキンカツ トマト こまつな	ハーベスト さやえんどう	ハーベスト さやえんどう
11	月	白いごはん	(ごはん) タコライス サーモンフライ わかめスープ・黄桃缶	豚ひき肉 茹だいたず サーモンフライ	ミルクキャラ メルクッキー いちぢり	ミルクキャラ メルクッキー いちぢり	26	火	白いごはん	(ごはん) ほっけのつけ焼き マヨ正油和え 清し汁・オレンジ	ほっけ ほうれん草 笹かま	いちごシュー クリーム	いちごシュー クリーム
12	火	白いごはん	(ごはん) つくねのチーズ焼き トマトサラダ みそ汁・グレープフルーツゼリー	炭火焼つくね スライスチーズ トマト	まがりせんべい	まがりせんべい	27	水	白いごはん	(ごはん) 揚げ出し豆腐 わかめサラダ・あみ佃煮 みそ汁・マスカットゼリー	木綿豆腐 万能ねぎ もやし	北の卵のサブレ ポップコーン	北の卵のサブレ ポップコーン
13	水	白いごはん	(ごはん) 豚肉のみそ漬焼き きゅうりのサラダ 清し汁・オレンジ	豚肉 きゅうり かにかま	ブルーベリー チーズケーキ	ブルーベリー チーズケーキ	28	木	白いごはん	(ごはん) かに玉あんかけ ドレッシング和え 中華スープ・バナナ	かに玉 ブリーツレタス ロースハム	★ピーナッツ サンド	★ピーナッツ サンド
14	木	白いごはん	(ごはん) ししゃもの天ぷら ナムル みそ汁・白桃缶	ししゃも さつまいも もやし	フチ白あんパン	フチ白あんパン	29	金		焼きそば 清し汁 ゼリーポンチ	特製焼きそば 豚肉 きゃべつ	ばかうけ	ばかうけ
15	金	白いごはん	(ごはん) ほたての卵とじ ピーナッツ和え みそ汁・バナナ	たまご ミニ貝柱 しらたき	ポテルカ 白い風船	ポテルカ 白い風船	30	土	運動会				

## 歯を大切にしよう!

乳歯は3歳頃に生えそろう、その後の2~3年がもっともむし歯になりやすい時期と言われています。乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯の生え方にも影響を与えます。大人になってからむし歯で苦しまないためには、子どもの頃のケアが大切です。



### 毎日の食事で健康で丈夫な歯を保ちましょう!

## 歯を強くする食事づくり

発育段階にある子どもの歯をむし歯から守って丈夫にするためには、日頃の食習慣がとて重要で、歯に良い習慣は幼い頃から身につけておく必要があります。

### 積極的にカルシウム摂取

大人になってからカルシウムを摂取しても、歯に対する働きは期待できません。永久歯が生えそろうまでの時期には意識してカルシウムを含む食品を食べてあげましょう。牛乳やヨーグルトなどの乳製品やひじき、わかめなどの海藻類にもカルシウムが豊富に含まれています。

### 栄養バランスのとれた食事

カルシウムを多く含む食品だけでなく、歯の基礎となるたんぱく質(卵・豆腐など)、歯のエナメル質をつくるビタミンA(レバー・ほうれん草など)、象牙質をつくるために必要なビタミンC(みかん・ピーマンなど)、歯を強化するリン(米・牛肉・豚肉など)を含む食材をバランスよくとることが必要です。

### よく噛んで食べる

歯の土台となるあごの成長も考え、根菜類や乾物、魚介類といったよく噛んで食べる食材を取り入れたメニューも加えてみましょう。あまり噛まなくても飲み込んでしまうような柔らかいものはかり食べていると、あごが十分に発達せず、歯並びにも悪影響を与えることがあります。

☆8日は誕生会です。主食の持参は必要ありません。

☆( )は未満児の主食となっております。

☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

☆★マークがついているおやつは手作りおやつです。

☆梅雨の季節がやってきました。

好き嫌いせずたくさん食べて丈夫な体を作りましょう。