

平成 29 年 6 月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	木	デミソースオムレツ さつま芋金平、コーンポタージュ	ごはん	ビスケット ほうじ茶	野菜ジュース ヨーグルトゼリー
2	金	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁、 じゃがいもとツナの煮物、果物	ごはん	サブレ ほうじ茶	卵パン 牛乳
3 17	土	親子うどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
5 19	月	チキンチーフライ、みそ汁 アスパラのお浸し、果物	ごはん	せんべい ほうじ茶	プリン 牛乳
6 20	火	煮魚、サイコロサラダ みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	ドーナツ 牛乳
7 21	水	豆腐ミートグラタン みそ汁、ツナサラダ	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
8 22	木	鶏肉のから揚げ、みそ汁 野菜のごまマヨあえ、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	お好み焼き 牛乳
9 23	金	肉じゃが しらす和え、みそ汁	ごはん	クラッカー ほうじ茶	蒸しケーキ 牛乳
10	土	スープパゲティ、牛乳 キャンディチーズ、果物	パスタ	ゼリー	ポップコーン ほうじ茶
12 26	月	かに卵、ひじき炒め みそ汁、果物	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	クリームサンド 牛乳
13 27	火	カラフルハンバーグ 千草和え、コーンスープ	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	フルーツみつ豆 牛乳
14 28	水	豚肉の竜田揚げ みそ汁、ポテトサラダ	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	ごまクッキー 牛乳
15 29	木	魚の照り焼き、みそ汁 たけのこの煮物、果物	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	カステラ 牛乳
16 30	金	カレーライス ツナサラダ、果物	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	メロンパン 牛乳
24	土	豆腐の揚げ団子 ポパイサラダ、みそ汁	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	ポップコーン 牛乳

※3日(土)は、親子遠足のため、0・1・2歳児のみの給食となります。

給食日数 26回

区分		エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	6月の平均	519Kcal	20.0g	17.8g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	6月の平均	620Kcal	23.4g	19.1g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

色どりのあじさいに、梅雨の訪れを感じる季節となりました

おいしく食べるための虫歯予防

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む最初の消化器官です。虫歯になるとおいしいものを食べられず、消化にも影響します。しっかり歯磨きをしましょう。

☆カルシウムアップのために☆

牛乳のカルシウムは吸収率抜群です。牛乳を使ったグラタンやコロッケやハンバーグなどにスキムミルクを混ぜるなど、料理にぜひ、おためしください。

虫歯を作らない食べ方

- ① 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。
- ② 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。
- ③ 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。

～食中毒を予防しよう～

湿度が上昇すると、細菌類が増殖します。食中毒がこの時期に発生しやすいのもそのためです。衛生管理の基本はまずは手洗いです。調理現場では、きちんとした手洗いをするため、十分な時間をかけ、手を拭く際はペーパータオルを使用しています。ご家庭でもしっかり手洗いできているか、食事の前の手洗いをそばで見てください。

毎年6月は「食育月間」です

「食育」とは、健康的な生活を送るために、さまざまな経験を通して「食」に関する知識を「育む」ことです。

ご家庭でも「作物を栽培する」「買い物と一緒にする」「食事作りと一緒にする」など、楽しく食に関する体験を通して、食べ物に関心を持たせ、食の大切さを伝えていけたらいいですね。

