



令和元年6月献立予定表



※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる		
1	15	土	炸醬麵(ジャージャーメン) 飲むヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 牛ひき肉 赤色 辛みそ トリックヨーグルト	中華めん 植物油 ごま油 砂糖(三温糖) 片栗粉 カステラ	バナナ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが 乾しいたけ	
		29	土	麦ごはん 鶏肉のつみ入れ汁 れんこんのサラダ	牛乳 玄米ほんぼー	牛乳 せんべい	牛乳 プロセスチーズ 鶏ひき肉 鶏卵 煮干しだし 米みそ 麦みそ ひじき	精白米 麦 片栗粉 オリーブ油 砂糖(三温糖) せんべい 玄米 ほんぼー すりごま マヨネーズ	しょうが はくさい だいこん にんじん 生しいたけ 青ねぎ れんこん きゅうり
3	17	月	麦ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め こまつなのスープ	豆乳 ひじきのクッキー	牛乳 メロン	牛乳 豚肉 木綿豆腐 米みそ 鶏肉 鶏卵 かつお 昆布だし 豆乳 ひじき	精白米 麦 植物油 片栗粉 かりんとう 小麦粉 黒砂糖 ごま油	メロン たまねぎ にんじん ピーマン こまつな 乾しいたけ	
4	18	火	パン 野菜スープ(未満児) 新☆ささみのトマト炒め 大豆のコロコロサラダ	スキムミルク かりんとう ネーブル	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 鳥がらだし 鶏肉ささ身(そぎ切り) だいず まぐろ油漬(缶) 脱脂粉乳	黒糖パン 植物油 砂糖(三温糖) 中華スープの素 片栗粉 ごま油 マヨネーズ かりんとう	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん 生しいたけ ピーマン トマト しょうが きゅうり ネーブル	
5	19	水	麦ごはん あじさい揚げ ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	スキムミルク カレーサンド	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 白身魚(角切り) 鶏卵 厚揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 豚ひき肉	精白米 麦 小麦粉 揚げ油 食パン 植物油 カレーウ 小麦粉	キウイフルーツ コーン、ホール にんじん グリンピース さやいんげん かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ トマト チョップ	
6	20	木	キャロットごはん 豚肉の南部焼き レタス 切干したいんのみそ汁	スキムミルク レーズン スティック	牛乳 みかん	牛乳 しらす干し 豚肉 油揚げ 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 鶏卵	精白米 麦 すりごま 砂糖(三温糖) ごま油 植物油 小麦粉 マーガリン	みかん(缶) にんじん しそ葉 しょうが レタス 切干たいん なる 青ねぎ 干しぶどう	
7	21	金	麦ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	スキムミルク 黒糖入りくず餅	牛乳 バナナ	牛乳 牛肉 鶏卵 鳥がらだし 脱脂粉乳 きな粉	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 片栗粉 小麦粉 黒砂糖	バナナ こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが トマト たまねぎ 青ねぎ	
8		土	鮭ごはん すまし汁(鶏ささみ) はんぺんのサラダ	牛乳 あげまる	牛乳 チーズ	鮭フレーク 鶏肉ささ身 塩わかめ かつお 昆布だし はんぺん プロセスチーズ	せんべい 精白米 麦 すりごま マヨネーズ あげまる	えのきたけ キャベツ きゅうり	
		22	土	五目うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 おかし	牛乳 パン	鶏肉 かまぼこ かつお 昆布だし 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん	パンアップル(缶) 乾しいたけ しいたけだし ほうれんそう
10	24	月	麦ごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 すまし汁	スキムミルク マーラーカオ (中国風蒸しパン)	牛乳 バナナ	牛乳 豚肉 だいず かまぼこ 塩わかめ かつお 昆布だし 脱脂粉乳 鶏卵 コンテンスミルク	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 小麦粉 黒砂糖	バナナ ごぼう にんじん 根深ねぎ さやいんげん しょうが えのきたけ	
11		火	麦ごはん コンソメスープ(未満児) 白身魚の焼カレー風 じゃこサラダ	スキムミルク げんきゼリー ビスケット	牛乳 メロン	牛乳 木綿豆腐 鳥がらだし 白身魚 チーズ しらす干し 脱脂粉乳 豆乳 寒天	精白米 麦 小麦粉 植物油 カレーウ 砂糖(三温糖) ごま油 ビスケット	メロン たまねぎ にんじん パセリ ピーマン トマト チョップ キャベツ きゅうり ほうれんそう	
12	26	水	麦ごはん すまし汁(未満児) 新☆ひじき入りつくね焼き サラダ菜 グリーンアスパラといかのサラダ	豆乳 フレンチドッグ	牛乳 せんべい	牛乳 かつお 昆布だし 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ひじき 米みそ あおのり いか 豆乳 フランカトル ソーセージ 鶏卵 脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 植物油 マヨネーズ ごま油 すりごま 小麦粉 砂糖(三温糖) 揚げ油	こまつな えのきたけ しょうが たまねぎ にんじん サラダ グリーンアスパラガス 黄ピーマン	
13	27	木	麦ごはん 鳴門煮 トマトとわかめのサラダ	スキムミルク 米粉の にんじんおやき	牛乳 もも缶)	牛乳 牛肉 いか 厚揚げ 野菜 昆布 かつわかめ 脱脂粉乳 豆乳 寒天	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) ごま油 グラニュー糖 水 あめ 米粉	もも(缶) こんにやく にんじん さやいんげん しょうが コーン、ホール(缶) トマト きゅうり	
14	28	金	パン かぼちゃとえびのグラタン 野菜スープ	カルピスミルク バナナ ポップコーン	牛乳 ウエハース	牛乳 えび 鶏肉 脱脂粉乳 コンソメ 粉チーズ 鳥がらだし 乳酸菌飲料	ウエハース ロールパン マーガリン 小麦粉 パン粉 じゃがいも とうもろこし	かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん セロリ バナナ	
☆誕生会☆		25	火	麦ごはん カレーライス レタス えびフライ 冷拌五絲 フライドポテト セタゼリー	ジュース オートミール マフィン	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ 牛肉 えび 鳥がら 脱脂粉乳 ロースハム 鶏卵	精白米 麦 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ カレーウ 砂糖 ごま油 小麦粉 パン粉 オートミール	たまねぎ 人参 りんご グリンピース きゅうり トマト 干しぶどう

歯の話

健康で豊かな食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。
乳歯は上下10本ずつ合計20本あります。まず、下の前歯が生後6~7か月頃から生え始め、2歳半~3歳頃で20本生え揃います。乳歯をむし歯から守ることは、その後生える永久歯を守ることに繋がります。



＜むし歯のでき方＞

食事をすると、食べ物の中の糖質(特に砂糖)と口の中のミュータンス菌によって、歯垢(プラーク)がつくられます。歯垢は水に溶けにくく、粘着性が強いので、うがいではとれません。

放っておくと・・・



歯垢の中のミュータンス菌が糖質を分解して酸をつくり、歯の成分のカルシウムやリンが溶け出します。(初期むし歯)

さらに放っておくと・・・

初期むし歯をそのままにしておくと、歯の成分が次々と溶け出し、歯に穴があいてしまいます。

＜むし歯予防のポイント＞

- ★毎日の歯みがきでしっかり歯垢を取り除きましょう
- ・歯ブラシは子ども用と仕上げ用の2本を準備して、永久歯が生え揃うまでは保護者が仕上げみがきをしましょう。(寝る前は必ず)
- ・歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかい目はむし歯がしやすいので、とくに気をつけてみがきましょう。
- ・最後に、使った歯ブラシは流水下でしっかり汚れを落とし、乾燥させ細菌を増やさないようにしましょう。



★規則正しい食生活をこころがけましょう

・おやつは時間や量を決めましょう。とくに甘いジュース・乳酸菌飲料・スポーツ飲料をだらだら飲むことはむし歯の危険が高まります。あめ、チョコレート、ガム、キャラメルなどは口の中に長く残るので気をつけましょう。

★定期的に歯科健診を受けましょう

・かかりつけ歯科医院をつくり、家族で定期的に歯科健診を受けましょう。むし歯は感染症です。家族みんなで口の中を清潔に保ちましょう。



保育参観は、6月8日が0~3歳児、6月29日が4・5歳児です。保護者の皆様にも、少しですが給食の試食をご用意しております♪

8日:すまし汁(ささ身)・はんぺんのサラダ
29日:鶏肉のつみ入れ汁・れんこんのサラダ

作:松岡江里