



令和2年

## 6月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	牛乳 ビスケット	五目うどん 豆腐サラダ すいか	ゆでうどん/ホットケーキミックス	豚ばら/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/たまご/ウインナー/チーズ	人参/葱/キャベツ/ほうれん草/きゅうり/コーン缶/トマト/すいか	牛乳 ウインナー チーズマフィン	516Kcal 19.0g
2	火	牛乳 せんべい	中華丼 わかめの酢みそ和え 中華コーンスープ 夏みかん	胚芽米/ごま油/片栗粉/砂糖/食パン/バター	えび/さつま揚げ/なると/豚ばら/わかめ/みそ/たまご/牛乳/きなこ	人参/たけのこ/椎茸/玉葱/キャベツ/チンゲン菜/きゅうり/トマト/コーン缶/夏みかん	牛乳 きなこ トースト	578kcal 20.3g
3	水	牛乳 クラッカー	ご飯 オレンジ 魚の照り焼き アスパラ金平 じゃが芋のみそ汁	胚芽米/砂糖/ごま/ごま油/じゃがいも/マカロニ/油	めかじき/みそ/牛乳/豚ばら/	アスパラ/人参/パプリカ/玉葱/オレンジ/キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	530kcal 20.9g
4	木	牛乳 せんべい	ご飯 メロン 豚肉の生姜焼き もやし炒め オクラのみそ汁	胚芽米/油/ホットケーキミックス/メープルシロップ	豚肩ロース/絹ごし豆腐/油揚げ/みそ/牛乳/たまご	玉葱/人参/ピーマン/もやし/オクラ/メロン	牛乳 メープル 蒸しケーキ	531kcal 19.9g
5	金	牛乳 スティック 胡瓜	パン 夏みかん あじフライ ポテトサラダ オニオンスープ	パンズパン/小麦粉/パン粉/油/じゃがいも/マヨネーズ/ビスケット	あじ/たまご/牛乳/ベーコン	きゅうり/人参/コーン缶/トマト/玉葱/夏みかん/そら豆	牛乳 そら豆 ビスケット	580kcal 24.2g
6	土	牛乳 クラッカー	かき玉うどん かぼちゃと 厚揚げの煮物 オレンジ	ゆでうどん/三温糖/せんべい	たまご/鶏もも/生揚げ/ヨーグルト	人参/ほうれん草/葱/かぼちゃ/いんげん/オレンジ/バナナ/白桃缶	麦茶 せんべい フルーツ ヨーグルト	534kcal 20.0g
8	月	牛乳 せんべい	カレーライス トマトサラダ ズッキーニのみそ汁 夏みかん	胚芽米/じゃがいも/油/小麦粉/砂糖/白玉粉	豚もも/しらす/油揚げ/みそ/牛乳/チーズ	玉葱/人参/トマト/きゅうり/大葉/ズッキーニ/夏みかん	牛乳 もちもち チーズパン	583kcal 20.3g
9	火	牛乳 ウエハース	ご飯 すいか 魚の葱ソース 五目ひじき キャベツのみそ汁	胚芽米/小麦粉/油/ごま油/砂糖/ホットケーキミックス/バター	めかじき/ひじき/油揚げ/水煮大豆/みそ/牛乳/たまご	葱/人参/絹さや/キャベツ/玉葱/あさつき/すいか	牛乳 キャロット ケーキ	551kcal 21.8g
10	水	牛乳 せんべい	シャージャー麺風素麺 わかめスープ アスパラおかか和え オレンジ	細うどん/ごま油/砂糖/片栗粉/油/ごま	豚ひき/みそ/かつお節/わかめ/牛乳	葱/人参/椎茸/ピーマン/アスパラ/玉葱/えのき/オレンジ/かぼちゃ	牛乳 大学 かぼちゃ	535kcal 20.0g
11	木	牛乳 ゆで人参	パン びわ 魚のタルタル焼き カラフルピーマンソテー トマトスープ	コッペパン/マヨネーズ/ごま油/砂糖/胚芽米/もち米	たまご/ちりめんじゃこ/みそ/ベーコン/牛乳/鶏もも	玉葱/パプリカ/キャベツ/トマトジュース/あさつき/びわ/人参/干し椎茸	牛乳 中華 おこわ	558kcal 24.5g
12	金	牛乳 ビスケット	枝豆ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 玉葱のみそ汁 メロン	白米/じゃがいも/ごま油/砂糖/ホットケーキミックス/バター	鶏もも/油揚げ/みそ/牛乳	枝豆/人参/絹さや/しめじ/玉葱/あさつき/メロン	牛乳 スコーン	550kcal 19.0g
13	土	牛乳 せんべい	パン 鶏肉のラ外ウイユ風 ポテトスープ 夏みかん	ロールパン/オリーブ油/じゃがいも/胚芽米	鶏もも/ベーコン/牛乳/鮭/のり	玉葱/なす/マッシュルーム/ズッキーニ/トマトジュース/ブロッコリー/人参/いんげん/夏みかん	牛乳 鮭おにぎり	544kcal 22.9g
26	金	牛乳 ビスケット	ご飯 すいか ミートボール (キャベツ・コーン) かまぼこのすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖	豚ひき/かまぼこ/牛乳/カルピス	玉葱/キャベツ/トマト/コーン缶/ほうれん草/すいか/ぶどうジュース	牛乳 あじさい ゼリー	604kcal 19.6g
30	火	牛乳 クラッカー	トマトなすのスパゲティ コーンサラダ クラッカースープ びわ	スパゲティ/クラッカー/ホットケーキミックス/砂糖/油	ウインナー/チーズ/豚ひき/牛乳/たまご	なす/トマト/トマトジュース/玉葱/パセリ/キャベツ/きゅうり/コーン缶/びわ/バナナ	牛乳 バナナ ドーナツ	587kcal 19.8g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

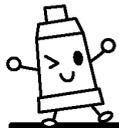
月平均栄養価

エネルギー 553Kcal

たんぱく質 20.7g

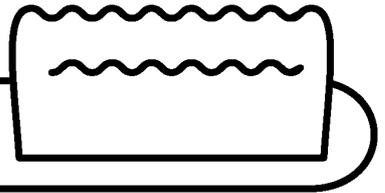
爽やかな5月が終わり、蒸し暑い季節がやってきましたね。気温と湿度が高くなると熱中症の危険性が高まります。この時期はなんとなく体がだるかったり、食欲が落ちる子も増えてきます。口当たりがよく、さっぱりした食べやすいものを取り入れたり、水分補給と休息を十分取るようにしましょう。また、暑くなってくると食中毒の危険性も高まりますので注意しましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー

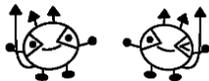


### 食事後には歯磨きの習慣を

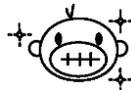
園では食事の後に歯磨きをしています。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを習慣づけるようにしてください。



## 虫歯



虫歯菌が糖類をエサに酸を産生し、歯を溶かしてできます。虫歯は食べる時間と回数、食べ物の内容が大きく影響します。



## 歯の健康を守る食生活

- ・主食・主菜・副菜をバランス良く食べる
- ・食物繊維の多い食べ物をよく噛んで食べる
- ・清涼飲料水など、砂糖の摂りすぎに注意
- ・おやつは1日1回、時間を決める
- ・規則正しい生活をする



## <6月は食育月間>

食育基本法は平成17年6月に制定されました。その為毎年6月は食育月間となっています。食育は生きる上での基本であり「知育・徳育・体育」の基礎と位置付けられています。

### 食育とは？

様々な経験を通して「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。「食べる力」＝「生きる力」を育みます。

## 食育活動

先月に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防の為、調理保育は中止致します。

今月ははと組で枝豆の植え付け、あひる組で夏野菜の植え付け、田植えを行う予定です。日程が決まりましたらお知らせ致します。

## 栄養バランスのとれた食事

バランスの良い食習慣の人は、そうでない人と比べて生活習慣病になるリスクが低くなると報告されています。

- ・主食＝熱や力になる  
ご飯、パン、麺など穀類  
炭水化物を多く含む
- ・主菜＝血や肉や骨になる  
魚、肉、卵、大豆  
たんぱく質や脂質を多く含む
- ・副菜＝体の調子を整える  
野菜、芋、海藻など  
ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む



## 和食の基本「一汁三菜」

ご飯・汁物・三つの菜(おかず)を組み合わせたものです。三菜は主菜に一菜、副菜に二菜で構成し、主食と汁物だけでは足りない栄養を補います。

毎日三菜用意するのは大変ですが、栄養がしっかり摂れば一菜でも二菜でも可能です。汁物を具沢山にすれば一菜になりますし、納豆や冷奴などをつけるだけでも一菜になります。また、時間がある時に常備菜などを作っておくとバリエーションも広がり、負担も少し軽くなりますね。