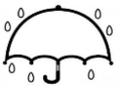




令和3年

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		
15	火	牛乳 せんべい	ご飯 びわ 魚のみそマヨ焼き アスパラ金平 しめじのすまし汁	胚芽米/マヨネーズ/ごま油/砂糖/ごま/バター/はちみつ/小麦粉	鮭/みそ/かまぼこ/牛乳/たまご	人参/アスパラ/パプリカ/しめじ/ほうれん草/びわ	牛乳 キャロットマフィン	534kcal 23.0g
16	水	牛乳 ウエハース	とうもろこしご飯 鶏の照り焼き 揚げ野菜サラダ オクラのみそ汁 小玉スイカ	白米/バター/さつまいも/油/砂糖/せんべい	鶏もも/ちりめんじゃこ/油揚げ/みそ/牛乳	とうもろこし/かぼちゃ/いんげん/えのき/オクラ/小玉スイカ/そら豆	牛乳 そら豆せんべい	625kcal 24.7g
17	木	牛乳 ゆで人参	パン オレンジ 鱈フライ (キャベツ・胡瓜・トマト) オニオンカレースープ	パンズパン/小麦粉/パン粉/油/砂糖/ビーフン	あじ/たまご/牛乳/ベーコン/豚ばら	キャベツ/きゅうり/トマト/玉葱/あさつき/オレンジ/人参/もやし/にら	牛乳 焼きビーフン	581kcal 25.6g
18	金	牛乳 クラッカー	ご飯 メロン マーボー豆腐 たたき胡瓜 わかめスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/片栗粉/ごま/強力粉/バター	豚ひき/みそ/木綿豆腐/わかめ/牛乳/チーズ/ロースハム	生姜/人参/干し椎茸/葱/にら/きゅうり/えのき/玉葱/メロン	牛乳 手作りハムチーズロール	607kcal 24.2g
19	土	牛乳 せんべい	五目うどん 肉じゃが 河内晩柑	うどん/砂糖/油/じゃがいも/ホットケーキミックス/バター/メープルシロップ	鶏もも/生揚げ/豚もも/牛乳	人参/葱/キャベツ/ほうれん草/玉葱/いんげん	牛乳 スコーン	544kcal 22.0g
21	月	牛乳 せんべい	パン 小玉スイカ ポークピザ スパゲティサラダ レタススープ	コッペパン/スパゲティ/マヨネーズ/胚芽米/砂糖/ごま	豚肩ロース/チーズ/ロースハム/みそ	玉葱/ピーマン/きゅうり/人参/トマト/しめじ/コーン缶/レタス/小玉スイカ	麦茶 五平もち	596kcal 22.5g
29	火	牛乳 スティック胡瓜	磯ご飯 河内晩柑 豆腐入り松風焼き アスパラソテー 切干大根汁	胚芽米/片栗粉/ごま/砂糖/油/バター/ホットケーキミックス	わかめ/鶏ひき/絹ごし豆腐/ベーコン/油揚げ/みそ/牛乳	人参/枝豆/玉葱/アスパラ/パプリカ/コーン缶/切干大根/あさつき	牛乳 レーヘン蒸しケーキ	626kcal 25.0g
23	水	牛乳 ウエハース	ご飯 びわ 魚の葱ソースがけ いんげんのお浸し じゃが芋のみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/ごま油/じゃがいも/わんたんの皮/グラニュー糖	めかじき/かつお節/みそ/わかめ/牛乳/クリームチーズ	葱/人参/いんげん/玉葱/びわ/レモン汁	牛乳 三角チーズパイ	552kcal 22.5g
24	木	牛乳 せんべい	きつねとじうどん トマトサラダ 小玉スイカ	うどん/砂糖/胚芽米/バター	鶏もも/油揚げ/たまご/しらす/牛乳/ベーコン	人参/椎茸/葱/ほうれん草/トマト/きゅうり/大葉/小玉スイカ/ごぼう	牛乳 ごぼうピラフ	526kcal 22.0g
25	金	牛乳 クラッカー	黒米 メロン 鶏と薩摩芋のからめ煮 オクラの梅和え かぶのみそ汁	胚芽米/黒米/ごま/片栗粉/油/さつまいも/砂糖/小麦粉	鶏もも/みそ/たまご/桜海老/かつお節	きゅうり/オクラ/人参/梅/しめじ/かぶ/メロン/葱/キャベツ	麦茶 お好み焼き	577kcal 21.6g
26	土	牛乳 せんべい	パン ポークビーンズ チンゲン菜のスープ オレンジ	ロールパン/オリーブ油/じゃが芋/砂糖/胚芽米	豚肩ロース/大豆水煮缶/チーズ/牛乳/わかめ/海苔	玉葱/人参/トマトジュース/ブロッコリー/コーン缶/チンゲン菜/オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	534kcal 23.1g
28	月	牛乳 ビスケット	冷やし中華 冬瓜の煮物 小玉スイカ	中華麺/砂糖/ごま油/ごま/じゃが芋/油	たまご/焼き豚/鶏もも/牛乳/青海苔	もやし/きゅうり/トマト/人参/冬瓜/いんげん/小玉スイカ	牛乳 海苔塩ポテト	624kcal 24.9g
22	火	牛乳 ビスケット	手作りふりかけご飯 チキンケツ メロン 韓国風キャベツサラダ かまぼこのすまし汁	ごま/砂糖/胚芽米/片栗粉/米粉/マヨネーズ/油/ごま油/パイシート/ホットケーキミックス	かつお節/鶏ひき/水切り豆腐/海苔/かまぼこ/わかめ/牛乳	キャベツ/きゅうり/人参/えのき/葱/メロン	牛乳 かたつむりデニッシュ	537kcal 23.7g
30	水	牛乳 せんべい	タコライス かぼちゃサラダ ごぼうのスープ メロン	胚芽米/油/マヨネーズ/砂糖	豚ひき/チーズ/牛乳	玉葱/トマトピューレ/キャベツ/トマト/パセリ/かぼちゃ/きゅうり/ごぼう/人参/エリンギ/あさつき/メロン	牛乳 とうもろこし	569kcal 20.7g

誕生会

※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 577kcal

たんぱく質 22.6g

あっという間に2021年も半分が過ぎましたね。6月は蒸し暑い日が続きますが、時折吹くさわやかな風に初夏の訪れを感じています。そろそろ熱中症の注意も必要な時期ですので、水分補給とバランスの良い食事、休息を十分取って下さいね。

また、梅雨から夏にかけて食中毒の危険性が高くなります。食中毒予防の3原則は「食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』」です。手洗いの徹底、器具や食材に菌がつかないように使用する度清潔にする、適切な温度管理をするなど注意が必要です。

きのこ類や海藻類など食物繊維を多く含む物や、ヨーグルトや納豆などの発酵食品は腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。献立に取り入れて、食中毒に負けない体づくりをしましょう☆



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、食事内容が大きく影響します。



食後、寝る前にはしっかり 歯磨きをしましょう！！

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



〈5月の食育活動〉

感染症対策の為、さやむきと菜園活動のみ行いました。食育活動の様子はInstagram「田無北原保育園食育Diary」に写真を掲載していますので、ご覧ください。

5/7 (金)	あひる組	そら豆のさやむき
5/14 (金)	あひる組	玉葱の収穫、夏野菜(トマト、きゅうり、オクラ、なす)の植え付け、田植えの土作り
5/18 (火)	はと組	グリーンピースのさやむき
5/21 (金)	つばめ組	そら豆のさやむき
5/24 (月)	はと組	枝豆の植え付け
5/28 (金)	あひる組	田植え



6月も幼児組でそら豆のさやむき、とうもろこしの皮むきを行う予定です。

★★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、「食べる力」＝「生きる力」を育みます。

〈3色食品群〉

献立表にも記載していますが、黄色はご飯・パン・麺・砂糖・油など熱や力になるもの、赤は肉・魚・卵・大豆・牛乳など血や肉や骨になるもの、緑は野菜・きのこ・果物など体の調子を整えるものです。

朝など時間がない時はパンだけ…となりがちですが、それだと黄色のみになってしまいます。牛乳を飲んだり、パンにハムやチーズを挟む、トマトやレタスなど手軽に食べられる野菜をプラスするだけで3色取り入れることができます。パンやおにぎりに卵やベーコンなどを入れた野菜スープをつけるのも