



# 6月のこんだて



平成30年6月 浦田らびつと保育園

\* 2週間サイクルの献立です

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
15	金	ごはん 和風ミートローフ いんげんのごま和え 豆乳スープ	いりこ きつねおにぎり	6分づき米、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、さやいんげん、えだまめ、こまつな、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にぼし、切干大根、豆乳、かたくり粉、こいくちしょうゆ、ごま、なたね油、砂糖、食塩、みそ	487 kcal 17.9 g 10.4 g 76.6 g	8	金	大豆とわかめのまぜごはん あじの蒲焼き 冬瓜とにんじんの含め煮 なすのみそ汁	牛乳 かぼちゃコロッケ	6分づき米、まあじ、鶏ひき肉、だいず 水煮、おから、油揚げ、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、とうがん、なす、葉ねぎ、わかめ 乾燥、えのきたけ、かつお節、こんぶ、ごま、ごま油、なたね油、かたくり粉、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、豆乳、米粉	454 kcal 21.8 g 14.1 g 56.7 g
16	土	ごはん 鶏肉の高野粉煮 ひじきのナムル じゃがいものみそ汁	きなこ大豆 さつまいものいとこ煮	6分づき米、鶏もも肉、高野豆腐、さつまいも、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、もやし、ひじき、わかめ 乾燥、油揚げ、コーン缶、こんぶ、にぼし、あずき缶、だいず水煮、きな粉、ごま油、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、米酢	450 kcal 19.8 g 8.7 g 72.1 g	9	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の納豆和え きのこのみそ汁	いりこ きなこむしぱん	6分づき米、豚もも、挽きわり納豆、油揚げ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、しめじ、にぼし、こんぶ、しょうが、かつお節、きな粉、かたくり粉、こいくちしょうゆ、ごま油、なたね油、ベーキングパウダー、米粉、みそ、砂糖、酒、豆乳	426 kcal 22.8 g 8.6 g 62.7 g
18	月	カレーライス きゅうりのおかか和え き야べつのみそ汁	きなこ大豆 ごませんべい	6分づき米、豚もも肉、しらす干し、だいず水煮、油揚げ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、かつお削り節、カレー粉、きな粉、豆乳、米粉、こんぶ、にぼし、ごま、ごま油、なたね油、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、みそ、みりん、砂糖	466 kcal 18.1 g 8.8 g 76.7 g	11	月	鶏のあんかけ丼 かぼちゃの煮物 レタスのみそ汁	牛乳 えだまめのケーキサレ	6分づき米、鶏ひき肉、油揚げ、かぼちゃ、レタス、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ、えだまめ、えのきたけ、しいたけ、こんぶ、にぼし、かたくり粉、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、豆乳、米ぬか油、米粉	497 kcal 17.0 g 14.5 g 71.6 g
19	火	ごはん 鶏そぼろのたまご焼き 切干ナポリタン 豚汁	とうもろこし にゅうめん	6分づき米、そうめん、鶏卵、豚もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、ごぼう、だいこん、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ピーマン、切干大根、葉ねぎ、トマトケチャップ、なたね油、砂糖、みそ、みりん、こいくちしょうゆ	488 kcal 17.7 g 10.2 g 77.6 g	12	火	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え 切干大根のみそ汁 果物	きなこ大豆 もち米 シューマイ	6分づき米、もち米、いわし、高野豆腐、豚ひき肉、だいず水煮、油揚げ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、コーン缶、切干大根、梅干し、わかめ 乾燥、にぼし、こんぶ、しょうが、ごま、きな粉、こいくちしょうゆ、ごま油、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米粉	466 kcal 22.8 g 14.5 g 57.8 g
20	水	ふりかけごはん かれのい南部焼き ブロッコリーの甘酢和え かぶのみそ汁	牛乳 にんじんとよもぎのスコーン	6分づき米、かれのい、油揚げ、おから、かぶ、かぶの葉、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、にぼし、こいくちしょうゆ、かたくり粉、ごま、ごま油、こんぶ、よもぎパウダー、ベーキングパウダー、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、豆乳、米ぬか油、米酢、米粉	461 kcal 21.0 g 9.5 g 71.9 g	13	水	ごはん やさいがんも じゃがいもとピーマンのみそ炒め ちゃんこ汁	いりこ わかめうどん	6分づき米、うどん、豚もも肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、油揚げ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、コーン缶、わかめ 乾燥、かたくり粉、こいくちしょうゆ、なたね油、にぼし、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	441 kcal 17.4 g 11.8 g 62.8 g
21	木	ごはん 鶏肉の塩麴焼き きやべつの酢みそ和え 豆腐のすまし汁 果物	いりこ 高野豆腐のそぼろおにぎり	6分づき米、鶏もも肉、絹ごし豆腐、高野豆腐、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ひじき、わかめ 乾燥、こんぶ、にぼし、かつお節、みそ、砂糖、酒、食塩、米酢、こいくちしょうゆ、塩麴、なたね油	422 kcal 19.2 g 5.6 g 69.8 g	14	木	ツナごはん すずきのねぎみそ焼き さつまいもの白和え トマトスープ	牛乳 よもぎむしぱん	6分づき米、すずき、木綿豆腐、ツナ缶、キャベツ、さつまいも、しめじ、たまねぎ、トマト、にんじん、ねぎ、よもぎ 葉 生、こいくちしょうゆ、ごま油、かたくり粉、ベーキングパウダー、みそ、砂糖、食塩、豆乳、米酢、米粉	480 kcal 19.2 g 9.7 g 76.6 g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

\* 月平均栄養価 エネルギー:444kcal たんぱく質:19.1g 脂質:10.4g 炭水化物:65.6g

# 給食だより 6月

2018年 6月 1日 蒲田らびっと保育園

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい季節です。

蒸し暑さで食欲も落ちやすいですが、よく遊びよく寝て元気に過ごしましょう。



## 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

はじめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底しましょう。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

## 食中毒予防の 三原則

- つけない  
(手洗い)
- 増やさない  
(冷蔵・冷凍保存)
- やっつける  
(加熱殺菌)



6月4日は虫歯予防デーです。じょうぶな歯を作り健康的に過ごすためには歯磨き以外にも毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べられるようにしていきましょう。

## よく噛むことはなぜいいの？

噛むことで、唾液がよく出るようになります。唾液は菌が増えるのを抑えるはたらきがあります。噛むことは虫歯予防以外にも、消化を助ける・脳の働きを活性化させる・肥満予防・あごや味覚、言葉の発達によいといわれています。

## 噛むことをうながす工夫

うす味にすることは、味覚を育てるうえでも大切です

- ★濃い味を控える  
味が濃いと噛まなくても口に入れた瞬間に味がわかります。それに慣れてしまうと噛む習慣がつかえません。素材の味を生かし、噛むごとに味わえる味付けを心がけましょう。
- ★かたさや大きさ（切り方）を子どもに合わせる  
噛まずに丸のみしているときは小さすぎる・やわらかすぎるかもしれません。ころころのさいの目切りやいちょう切りは奥歯にのせやすく、噛みやすいでしょう。口を閉じて奥歯のあたりが動いていれば大丈夫です。
- ★お手本を見せる  
「もぐもぐ」「かみかみ」と言葉をかけるとともに、口を動かしてお手本をみせてあげてくださいね。子どもは大人のまねっこが上手です。

## 旬の食材

いんげん、えだまめ、きゅうり、ピーマン、冬瓜、トマト、かぼちゃ、なす など