



6月のこんだて



2022年 6月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
6 20	月	中華丼 じゃがいもの青のり焼き ちんげん菜の中華スープ	牛乳 あずき蒸しパン おせんべい	6分づき米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、ごま油、米ぬか油、ごま、豚肉、ベーコン、豆乳、ゆで小豆缶、さくらえび、あおりのり、牛乳、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、しいたけ、ねぎ、しょうが、砂糖、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、おせんべい	505 kcal 14.5 g
7 21	火	ごはん 鮭のごまみそ焼き ほうれん草ともやしのさっぱり和え ねぎと油揚げのすまし汁 りんご	コーンおかかおにぎり チーズ	6分づき米、コーン缶、すりごま、ごま、ごま油、鮭、ハム、油揚げ、プロセスチーズ、にんじん、ほうれん草、もやし、ねぎ、しめじ、りんご、みりん、しょうゆ、砂糖、みそ、酒、酢、食塩	477 kcal 20.5 g
8 22	水	ごはん 豚肉のカレー焼き ブロッコリーのしらす和え じゃがいものすまし汁	ミロ牛乳 マカロニきな粉 バナナ	6分づき米、じゃがいも、マカロニ、米ぬか油、豚肉、絹ごし豆腐、きな粉、しらす干し、のり、牛乳、ブロッコリー、にんじん、こねぎ、たまねぎ、しょうが、バナナ、カレー粉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、ミロ	455 kcal 19.2 g
9 23	木	なめこうどん わかめの落とし揚げ キャベツの桜えび和え ブルー	いりこ ツナピラフ マンナウエハース	うどん、片栗粉、小麦粉、6分づき米、米ぬか油、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ缶、乾燥わかめ、さくらえび、にぼし、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、キャベツ、ブルー 乾、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、酒、コンソメ、マンナ ウエハース	454 kcal 16.7 g
10 24	金	しょうが焼き風炊き込みごはん あじの梅煮 春雨とひじきの和え物 なすのみそ汁	牛乳 ふかしいも マンナビスケット	6分づき米、春雨、さつまいも、ごま油、豚ひき肉、あじ、油揚げ、ひじき 乾、牛乳、にんじん、なす、ねぎ、たまねぎ、しょうが、梅干し、きゅうり、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、酢、みそ、マンナビスケット	447 kcal 20.4 g
11 25	土	和風スパゲッティ かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 コーンマヨトースト	スパゲッティ、コーン缶、食パン、片栗粉、マヨドレ、ごま油、鶏ひき肉、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	510 kcal 20.8 g
13 27	月	チキンカレー スパゲッティサラダ アスパラのコンソメスープ ゼリー(27日)	フルーツヨーグルト きな粉ウエハース	6分づき米、じゃがいも、米粉、コーン缶、サラダスパゲッティ、米ぬか油、鶏もも肉、ヨーグルト、にんじん、アスパラガス、たまねぎ、りんご、きゅうり、バナナ、いちご、みかん缶、しょうが、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、食塩、コンソメ、きな粉ウエハース	435 kcal 13.5 g
14 28	火	パン 鮭のコーンクリーム焼き じゃこピーマン キャベツのコンソメスープ ブルー	牛乳 ごまのごはんおやき	パン、小麦粉、コーンクリーム缶、片栗粉、6分づき米、米ぬか油、マヨドレ、ごま、ごま油、鮭、絹ごし豆腐、しらす干し、牛乳、ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブルー 乾、酒、食塩、砂糖、しょうゆ、みりん、コンソメ	479 kcal 19.5 g
1 15 29	水	ごま塩ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え もやしのみそ汁	牛乳 黒糖ホットケーキ りんご	6分づき米、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、豚肉、かつお節、油揚げ、豆乳、牛乳、にんじん、こまつな、たまねぎ、もやし、りんご、砂糖、みりん、しょうゆ、みそ、黒砂糖、ごま塩ふりかけ、ベーキングパウダー	495 kcal 18.1 g
2 16 30	木	ごはん カレイのから揚げ 切干大根のサラダ さつまいものみそ汁	ひじきのおにぎり オレンジ	6分づき米、小麦粉、さつまいも、米ぬか油、ごま油、かれい、ハム、ひじき 乾、にんじん、こねぎ、きゅうり、たまねぎ、えのき、切干大根 乾、オレンジ、食塩、みそ、砂糖、しょうゆ、みりん	500 kcal 15.9 g
3 17 31	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳 あじさいゼリー マンナビスケット	6分づき米、マカロニ、マヨドレ、鶏もも肉、ハム、牛乳、粉寒天、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、バナナ、砂糖、食塩、酒、しょうゆ、コンソメ、マンナビスケット、マーマレードジャム、ぶどうジュース	510 kcal 17.8 g
4 18	土	麻婆豆腐丼 ブロッコリーの納豆和え えのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 ツナマヨサンド	6分づき米、片栗粉、食パン、米ぬか油、マヨドレ、油揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、ツナ缶、普通牛乳、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、しょうが、えのき、たまねぎ、オレンジ、砂糖、みそ、しょうゆ、食塩	468 kcal 20.9 g

* 月平均栄養価 エネルギー:477kcal たんぱく質:18.2g 脂質:15.0g

カルシウム:205mg 鉄:2.0mg 塩分:1.5g

* 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

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】

蒲田らびと保育園



給食だより 6月



2022年 6月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士

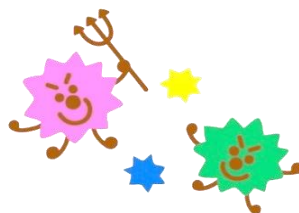
一日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期ですね。また、温度・湿度ともに上がってくる
これからの季節は食中毒に注意しましょう。

菌を【つけない】 → 手洗い

菌を【増やさない】 → 常温で放置せず、冷蔵・冷凍保存

菌を【やっつける】 → しっかり加熱

の三原則を意識して食中毒を予防しましょう。



〈もぐもぐタッチ〉

ももぐみ、ゆりぐみともに

6/23(木) キャベツに触れよう

を予定しています。



かみかみ・もぐもぐで虫歯予防



6月4日は虫歯予防デーです。「健康は口から」と言われる
ように身体の健康には歯の健康が欠かせません。虫歯予防には
歯磨きだけでなく、噛む習慣をつけることが大切です。また、
噛むことは消化を助けたり、あご・味覚・言葉の発達を促したりと
良いことがたくさんあります。

噛む

唾液がよく出る（虫歯予防）

消化を助ける

あご、味覚、言葉が発達する

よく噛むために

★濃い味を控える

味が濃いと口入れてすぐ味がわかるので、噛む習慣がつきにくくなります。

★固さや大きさ(切り方)を子どもに合わせる

薄すぎたり細かすぎたりすると奥歯に乗せるのが難しく噛みづらいので、適度に厚みがあると良いでしょう。

★足をしっかりつける

足がプラプラしていたりつま先だけついていたりする状況だと踏ん張りがきかず、あごにしっかり力が入りません。台をかますなど工夫して足の裏全体がつくようにしましょう。

★大人がお手本を見せる

子どもはまだまだ食べ方を学んでいる最中です。「もぐもぐ」「かみかみ」と声を掛けながら大人が口を動かす仕草を見せましょう。

子どもたちの様子



ももぐみさんは、食べさせてもらったり、手づかみやスプーンで食べたり意欲的に食べています。見慣れないものに警戒することもあります。しばらくすると自分から手を伸ばしています。保育園では食べる様子を見ながら大きさなどを個々に対応しています。

ゆりぐみさんからは「おいしいー！」の声がたくさん聞こえてきます。「〇〇食べられる？」と聞くと「たべれるよ！」と大きなお口でぱくっ！空になったお皿を誇らしげに見せてくれます。



レシピ



トマトの炊き込みごはん

材料 (2 合分)

米	2 合	みりん	小さじ 2
トマト	1/6～1/4 個	しょうゆ	小さじ 1.5
ツナ缶	小 1/2 缶	塩	少々
コーン	30g	ごま	少々

作り方

- ① 米は研ぎ、水に浸しておく
- ② トマトは一口大に切る（お好みで種や皮を取り除く）
- ③ 炊飯釜に米、みりん、しょうゆ、を入れ、2 合の線より少し少なめに水を入れる
- ④ トマト、ツナ、コーンを加え炊飯する
- ⑤ 炊き上がったら塩で味を整え、お好みでごまを加えてさっくりと混ぜる

加熱することでトマトの酸味がやわらぎ、食べやすくなります