

# 🍴 6月のこんだて 🍴

2023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
1 15 29	木	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	6分づき米、小麦粉、じゃがいも、豚肉、牛乳、豆乳、みそ、油揚げ、にぼし、こんぶ、かつお、小松菜、にんじん、もやし、たまねぎ、ごま、こめ油、砂糖、しょうゆ、みりん、黒糖、ベーキングパウダー、食塩	478 kcal 18.4 g
2 16 30	金	ごはん 豚肉のカレー焼き ブロッコリーのしらす和え さつまいものすまし汁	牛乳 あじさいゼリー マンナビスケット	6分づき米、さつまいも、ビスケット、豚肉、牛乳、しらす、こんぶ、かつお、のり、寒天、にんじん、ブロッコリー、しょうが、たまねぎ、しめじ、米油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ぶどうジュース	471 kcal 18.9 g
3 17	土	青のりごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきのナムル 豆腐のすまし汁	牛乳 いちごジャムサンド	6分づき米、食パン、麩、豚肉、ハム、豆腐、牛乳、みそ、ひじき、こんぶ、かつお、青のり、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、コーン、米油、ごま油、ごま、しょうゆ、砂糖、酢、酒、みりん、食塩、いちごジャム	466 kcal 20.7 g
5 19	月	中華丼 じゃがいものり塩焼 チンゲン菜のスープ オレンジ	ミロ牛乳 ツナマヨトースト	6分づき米、食パン、じゃがいも、片栗粉、豚肉、ベーコン、桜えび、牛乳、チーズ、ツナ、こんぶ、かつお、青のり、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、白菜、えのき、ねぎ、しいたけ、しょうが、オレンジ、ごま油、米油、マヨドレ、鶏がらスープの素、しょうゆ、砂糖、食塩、ミロ	471 kcal 16.3 g
6 20	火	ごはん わかめの落とし揚げ 切干大根の和え物 なめこのみそ汁	牛乳 きなこスティックパイ	6分づき米、パイシート、片栗粉、鶏ひき肉、豆腐、ツナ、みそ、きなこ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、乾燥わかめ、にんじん、きゅうり、こねぎ、切干大根、たまねぎ、なめこ、米油、ごま油、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	495 kcal 18.3 g
7 21	水	ごはん 鮭のごまみそ焼き ほうれん草ともやしの和え物 キャベツと油揚げのすまし汁	牛乳 あずき蒸しパン	6分づき米、小麦粉、鮭、油揚げ、ハム、みそ、牛乳、豆乳、あずき缶、ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、こんぶ、かつお、ごま、米油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、酢、食塩、ベーキングパウダー	481 kcal 20.8 g
8 22	木	ミートソースライス コールスローサラダ きのこのスープ	牛乳 パイナップルケーキ	6分づき米、小麦粉、米粉、豚ひき肉、ハム、牛乳、豆乳、にんじん、トマト缶、コーン、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、えのき、パイナップル缶、マヨドレ、こめ油、しょうゆ、砂糖、食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、ベーキングパウダー (22日 ホイップクリーム)	475 kcal 16.4 g
9 23	金	貝だくさん鶏うどん かぼちゃの煮物 ももヨーグルト	牛乳 ウイナーチャーハン	6分づき米、ゆでうどん、かぼちゃ、鶏肉、ウイナー、ちくわ、牛乳、ヨーグルト、かつお、こんぶ、ごま油、コーン、ピーマン、にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、もも缶、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩	456 kcal 16.6 g
10 24	土	やきめし さつまいもサラダ えのきのみそ汁 バナナ	牛乳 コーンフレーク ブルー	6分づき米、さつまいも、コーンフレーク、豚ひき肉、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、にんじん、えのき、たまねぎ、切干大根、きゅうり、バナナ、ブルー、ごま油、しょうゆ、マヨドレ、しょうゆ、食塩、砂糖	472 kcal 15.0 g
12 26	月	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの昆布和え 高野豆腐のごまみそ汁	牛乳 ミロサンド	6分づき米、食パン、高野豆腐、鶏肉、納豆、牛乳、みそ、にぼし、こんぶ、かつお、塩昆布、ごま、ごま油、バター、にんじん、きゅうり、はくさい、キャベツ、しょうゆ、みりん、砂糖、酢、食塩、ミロ	471 kcal 20.2 g
13 27	火	ごはん かれいのみそマヨ焼き 春雨サラダ オクラのスープ	牛乳 チーズスコーン	6分づき米、小麦粉、春雨、かれい、ハム、牛乳、チーズ、みそ、にんじん、オクラ、コーン、たまねぎ、きゅうり、ごま、ごま油、米油、マヨドレ、しょうゆ、砂糖、酢、コンソメ、食塩、ベーキングパウダー	495 kcal 18.0 g
14 28	水	食パン スコップコロッケ ほうれん草としめじのソテー 豆腐とねぎのスープ	じゃこと油揚げの おにぎり おせんべい	6分づき米、食パン、パン粉、せんべい、じゃがいも、豆乳、ベーコン、豚ひき肉、豆腐、米油、バター、油揚げ、しらす、ごま、ほうれん草、コーン、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、食塩、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース	470 kcal 16.1 g

\* 月平均栄養価 エネルギー:475kcal たんぱく質:18.0g 脂質:16.0g  
カルシウム:218mg 鉄:1.9mg 塩分:1.4g

\* 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】



# 給食だより 6月



2023年 6月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

季節外れの暑い日や冷たい雨の日と、気温差が激しい5月でしたが、もうすぐ梅雨がやってきますね。気温・湿度ともに上がり、外に出られない日も増えてくるので、何となく元気がなかったり食欲が落ちたりする場合があります。食べることは元気の源ですので、欠食をしないことが望ましいですが、食欲があまりない時は、麺類・小さなおにぎり・果物など、子どもが食べやすいものを組み合わせて無理のない範囲で工夫してみましょう。また、日頃から睡眠をしっかり摂って体力のある体を作っておくことも大切ですので、生活リズムを整えて、たっぷり眠って元気に過ごせるようにしましょう。

## 〈もぐもぐタッチ〉

もも組 (15日) じゃがいも洗い

ゆり組 (21日) キャベツちぎり

を予定しています。

## よく噛むことの大切さ

「噛む」機能や能力は、成長とともに習慣化し、身につけていくものです。「よく噛む」ことは、身体の健全な発育のために欠かせない生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけていくことが大切です。ですが、ただ噛む行為だけを教えるのではなく、日々の食卓で楽しく美味しく味わう経験を繰り返していくなかで、よく噛んで食べる生活習慣を身につけていくことができます。

柔らかくて食べやすいものだけににならないように、食卓のなかで固さと柔らかさの変化をつけて、様々なものを口にできるような組み合わせが理想です。固さがあるものは好みの味付けにしてあげると一生懸命噛んで食べられることが多いですし、柔らかいものは少し大きめにしてあげて、噛みちぎること、あえてモグモグさせて顎を動かすことを促します。そして一番大切なのは、大人が見本となって、しっかりよく噛んで食べる姿を見せることです。見せながら「たくさんモグモグしようね。」「お口の中が何もなくなったら次のご飯だよ。」と声をかけてあげてください。まだあまり理解できないように感じて、繰り返すことで習慣となって身につけていくものですので、食事のたびに何度でも伝えてあげてくださいね。

**6月4日は虫歯予防デーです。** 

よく噛んで食べることによって、唾液の分泌・促進に繋がります。唾液は口の中を清潔に保とうとする自浄作用・殺菌作用があるため、虫歯予防にとっても効果的です。



## レシピ

### 切干大根のごまマヨサラダ

材料 (4人分) 子どもたちから人気のかみかみメニューです！

- 切干大根 25g
  - にんじん 4分の1本
  - きゅうり 3分の1本
  - ハム 2枚
  - マヨネーズ 15g(大さじ1程度)
- (園では卵不使用のマヨドレを使っています)
- 砂糖 ひとつまみ
  - しょうゆ 5g(小さじ1程度)
  - すりごま 15g(大さじ2程度)



#### 作り方

- ①切干大根は水で戻して適当な長さに切り、沸騰した湯で5~10分ほど茹でる。
- ②にんじん・きゅうり・ハムは千切りにして、にんじんは食べやすい固さに茹でる。(保育園では、きゅうり・ハムもさつと茹でています。)
- ③野菜の水気をしっかり絞ってから、調味料とすりごまを合わせて完成。

## 食中毒予防にはこれが大事！

食中毒予防の基本は手洗いですが、ほかにも予防のために気を付けたいのは、キッチンまわりや調理中の衛生面です。きれいにしているキッチンでも、食中毒の原因となる細菌やウイルスが全くないとは限りません。特に布巾・スポンジ・まな板は細菌やウイルスが増殖しやすい場所と言われていますので、生肉を扱ったあとや、そのまま食べる野菜・果物を扱う前は、消毒・殺菌をすることが望ましいです。手軽なキッチンハイターや食品用のアルコールスプレーの他にも、熱湯をかけるのも効果的です。また、食材にしっかり火を通すこと、盛り付けの時に素手で触らない、おにぎりはラップに包んで握るなど、意識的に予防することが大切です。

