



6月のこんだて



2024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	土	チーズトースト ミネストローネスープ バナナとブルーンのヨーグルト	麦茶 たまきおにぎり せんべい	ベーコン、チーズ、牛乳、ヨーグルト、青のり、6分つき米、食パン、マカロニ、じゃがいも、せんべい、あげ玉、パセリ粉、トマト缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、ブルーン、食塩、コンソメ、砂糖、みりん、しょうゆ	493 kcal 15.4 g
3 17	月	鶏みそ丼 にんじんとピーマンのきんぴら えのきのすまし汁	牛乳 きなこスティックパイ	鶏肉、ちくわ、きな粉、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米パイ皮、こめ油、ごま油、いりごま、にんじん、ほうれん草、ピーマン、たまねぎ、えのき、砂糖、みりん、しょうゆ、酒、食塩	477 kcal 16.7 g
4 18	火	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかかあえ もやしのみそ汁	牛乳 あじさいゼリー ビスケット	豚肉、かまぼこ、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、ビスケット、じゃがいも、こめ油、小松菜、にんじん、たまねぎ、もやし、ぶどうジュース、砂糖、みりん、しょうゆ	460 kcal 17.8 g
5 19	水	青のりごはん 鮭の竜田揚げ ひじきのナムル 切干大根のみそ汁	牛乳 黒糖ホットケーキ	鮭、豆乳、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、青のり、6分つき米、小麦粉、片栗粉、いりごま、こめ油、ごま油、にんじん、コーン、しょうが、もやし、切干大根、しいたけ、酒、しょうゆ、砂糖、酢、黒砂糖、ベーキングパウダー	497 kcal 19.3 g
6 20	木	スパゲッティナポリタン ほうれん草とチーズのサラダ レタスのスープ  6日 ゆり食育	麦茶 たご焼き風おにぎり	ベーコン、チーズ、かつお節、青のり、6分つき米、スパゲッティ、こめ油、ごま油、バター、ほうれん草、にんじん、ピーマン、コーン、パセリ粉、たまねぎ、レタス、キャベツ、しょうが、ケチャップ、食塩、砂糖、酢、コンソメ、中濃ソース	476 kcal 12.1 g
7 21	金	納豆ごはん 豚肉のねぎだれ炒め キャベツの昆布あえ しめじのみそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー	豚肉、納豆、油揚げ、みそ、ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、塩昆布、6分つき米、クラッカー、片栗粉、ごま油、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、しめじ、たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイナップル缶、砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ	468 kcal 19.3 g
8 22	土	鮭チャーハン かぶとにんじんの甘酢あえ 鶏肉のスープ チーズ	牛乳 お麴のシュガーラスク バナナ	鶏肉、鮭、チーズ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、麴、ごま油、バター、にんじん、かぶ葉、こねぎ、たまねぎ、かぶ、バナナ、しょうゆ、砂糖、酢、みりん、食塩	475 kcal 17.4 g
10 24	月	ごはん 豚肉のカレー焼き ブロッコリーのしらすあえ さつまいものみそ汁	牛乳 いちごチーズサンド	豚肉、しらす、みそ、牛乳、クリームチーズ、にぼし、こんぶ、かつお、きざみり、6分つき米、食パン、こめ油、さつまいも、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、カレー粉、酒、砂糖、しょうゆ、いちごジャム	481 kcal 22.1 g
11 25	火	ごはん かれののみそマヨ焼き 春雨サラダ オクラのスープ	牛乳 クッキー	かれい、ハム、みそ、牛乳、6分つき米、春雨、ホットケーキミックス、ごま油、いりごま、マヨドレ、バター、にんじん、オクラ、コーン、きゅうり、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、	460 kcal 17.9 g
12 26	水	食パン スコップコロケ チンゲン菜のツナサラダ トマトスープ	麦茶 きつねごはん せんべい	豚ひき肉、ツナ、ベーコン、油揚げ、豆乳、かつお、こんぶ、食パン、6分つき米、せんべい、じゃがいも、パン粉、こめ油、コーン、にんじん、チンゲン菜、トマト、パセリ粉、たまねぎ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、酢、砂糖、コンソメ、しょうゆ、みりん	464 kcal 14.5 g
13 27	木	中華丼 かぼちゃの塩炒め わかめスープ オレンジ	ミロ牛乳 バナナケーキ	豚肉、桜えび、牛乳、豆乳、わかめ、かつお、こんぶ、6分つき米、小麦粉、片栗粉、こめ油、ごま油、にんじん、かぼちゃ、白菜、しいたけ、ねぎ、しょうが、バナナ、オレンジ、砂糖、しょうゆ、食塩、しょうゆ、ミロ、ベーキングパウダー、鶏がらスープの素	483 kcal 12.0 g
14 28	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ 豆腐とねぎのスープ	牛乳 みそパン	鶏肉、ハム、豆腐、みそ、牛乳、6分つき米、小麦粉、マヨドレ、こめ油、コーン、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、えのき、酒、しょうゆ、マーマレードジャム、コンソメ、砂糖、ベーキングパウダー	491 kcal 16.9 g

* 月平均栄養価 エネルギー:477kcal たんぱく質:16.8g 脂質:16.9g

カルシウム:202mg 鉄:3.5mg 塩分:1.6g

* 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】

【朝おやつ】 牛乳 エネルギー67kcal たんぱく質 3.3g

ビスケット エネルギー 30kcal たんぱく質 0.4g

せんべい エネルギー 36kcal たんぱく質 0.4g

ウエハース エネルギー 35kcal たんぱく質 0.4g

クラッカー エネルギー34kcal たんぱく質 0.6g



給食だより 6月



2024 年 6 月 1 日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

夏の気配を感じる暑い日が多かった 5 月が終わり、もうすぐ梅雨入りの時期になりますね。

外遊びに出られないお天気の日も多くなるとは思いますが、室内で体をたくさん動かしたり、お部屋遊びを充実させたり、十分に遊んだことで得られる満足感は食欲に繋がっていきますので、梅雨ならではの工夫をしながら過ごしていきたいと思います。

5 月のもも組さんは、園の給食に慣れるという目標は継続しながらも、椅子やテーブル、食器や食具、お友達と並んで食べることは随分慣れて、今は、様々な調理法で出てくる食材を見て食べて、そして色々な味付けを味わって、繰り返し経験を重ねているところです。

ゆり組さんは、お友達を意識して自分も食べてみようとする姿が見られたり、逆にあまり周りに影響されずに自分のペースで食べていたり様々ですが、もっと食べたい気持ちや少し躊躇する気持ちなど、表現の仕方は個々に違うものの、保育士とコミュニケーションを取りながら、その子なりの食べやすさを選択して食事をしている様子が多く見られ、気持ちを受け入れてもらいながら安心して食べる大切さを、改めて感じていました。

〈もぐもぐタッチ〉

ゆり組 6 日(木)

「歯とお口を元気にしよう！」

を予定しています。

エプロン・三角巾の準備は
要りません。

※もも組の 6 月の食育活動は
ありません。

7 月より、スタートする予定
です。

よく噛むことの大切さ



6 月 4 日～10 日は、歯と口の健康習慣です。口内の健康を保つために、よく噛むことは欠かせない生活習慣であり、乳幼児期から成長と共に習慣化して、しっかり身につけていくことが大切です。

よく噛むことでこんな効果が

歯を健康に保つ

よく噛むことによって分泌される唾液は、歯を固く丈夫にし、虫歯を予防してくれます。

食べ過ぎを予防

噛むという刺激は脳内の満腹中枢に刺激を与え、食べる量を調整してくれます。

脳の活性化

よく噛むことで脳の機能が活性化され、記憶力を高めると言われています。

消化を助ける

よく噛むと唾液の分泌が促進されます。唾液は消化酵素を含むので、唾液が増えることで胃腸の消化能力を助けます。

噛むためにできることは？

★濃い味を控える

濃い味だと口に入れてすぐに味がわかるので、よく噛まずに飲み込んでしまいます。

★大きさ・固さにメリハリを

細かすぎたり柔らかすぎたりすると、歯の上に乗りづらく、噛まずに丸飲みしやすくなります。

★足がしっかり床につくように調節する

足先が安定していないと、踏ん張りがきかず顎に力が入りません。

★大人がお手本になる

子どもはまだまだ食べ方を学んでいる最中です。「たくさんかみかみもぐもぐしようね。お口の中が空っぽになったら次のご飯だよ。」と声をかけてあげてください。まだまだ理解できないように感じても、繰り返すことで習慣となって身についていくものです。



にんじんクッキー

材料 (約 20 個分)

小麦粉	150g
さとう	45g
こめ油	55g
塩	ひとつまみ
にんじん	25g



作り方

- ① オーブンを 180℃に予熱する
- ② にんじんをすりおろす
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせてひとまとめにする
- ④ 生地を直径 3cm くらいの大きさに丸めて軽く手のひらで押して形を整える
- ⑤ オーブンシートを敷いた天板に間をあけて並べ、予熱が完了したオーブンで 15 分ほど焼く。

※焼き時間はオーブンによって加減してください。

外はザクザクと噛み応えがあり、中はしっとりとしたクッキーです。とても人気のおやつで、たくさんかみかみしながら食べていました！