

平成30年6月 献立表

香住ヶ丘保育園

日	曜	昼食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
1 29	金	麦ごはん 鳴門煮 切干しだいこんのみそ汁	牛乳 キウイ	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 牛肉 いか 厚揚げ 野菜昆布 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 寒天 きな粉 豆乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 上新粉 黒砂糖	キウイフルーツ こんにやく にんじん さやいんげん しょうが 切干だいこん なす 青ねぎ
2 16 30	土	炸醬麵 オレンジ	牛乳 黄桃缶	牛乳 カステラ	牛乳 豚ひき肉 赤色辛みそ	中華めん 植物油 ごま油 砂糖(三温糖) 片栗粉 カステラ	もも(缶) たまねぎ にんじん ピーマン しょうが 乾しいたけ オレンジ
4 18	月	麦ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め かにスープ	牛乳 メロン	スキムミルク 巨峰・びわ クラッカー	牛乳 豚肉 木綿豆腐 米みそ かに(缶) 鶏肉 鶏卵 かつお・昆布だし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 片栗粉 クラッカー	メロン たまねぎ にんじん ピーマン こまつな 乾しいたけ びわ 巨峰
5 19	火	パン 野菜スープ サラダ菜 スペイン風オムレツ 豆のサラダ	牛乳 チーズ	スキムミルク オートミール マフィン	牛乳 プロセスチーズ 鳥がらだし 鶏卵 ベーコン だいたず 脱脂粉乳	パン じゃがいも 植物油 片栗粉 オートミール 小麦粉 砂糖(三温糖) マーガリン	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん ピーマン トマトケチャップ サラダな きゅうり りんご 干しぶどう
6 20	水	麦ごはん あじさい揚げ ゆでいんげん じゃがいものみそ汁	牛乳 オレンジ	スキムミルク ポパイゼリー	牛乳 白身魚(角切り) 鶏卵 厚揚げ 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 豆乳 寒天	精白米 麦 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 砂糖(三温糖)	オレンジ コーン, ホール にんじん グリーンピース さやいんげん たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう
7 21	木	麦ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	牛乳 バナナ	豆乳 石垣いも	牛乳 牛肉 鶏卵 鳥がらだし 豆乳	精白米 麦 砂糖(三温糖) 片栗粉 さつまいも 甘納豆(あずき) 小麦粉 ホットケーキミックス 黒砂糖 マーガリン	バナナ こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが トマト たまねぎ 青ねぎ
8 22	金	キャロットごはん つみ入れ汁 うの花のいり煮	牛乳 甘夏柑	スキムミルク カレーサンド	牛乳 しらす 白身魚(すり身) 鶏卵 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 鶏ひき肉 おから 油揚げ かつおだし 豚ひき肉	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) サンドイッチ用パン カレールウ パン粉	甘夏柑 にんじん しそ葉 しょうが だいこん たまねぎ 青ねぎ きぬさや 乾しいたけ トマトケチャップ
9 23	土	五目うどん ヨーグルト	牛乳 パイン缶	牛乳 かりんとう	牛乳 鶏卵 鶏肉 かまぼこ かつお・昆布だし 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん 砂糖(三温糖) かりんとう	パインアップル(缶) 乾しいたけ しいたけだし ほうれんそう にんじん
11 25	月	麦ごはん 酢豚 清汁	牛乳 バナナ	スキムミルク ひじきのクッキー	牛乳 豚肉 かまぼこ 塩わかめ かつお・昆布だし 脱脂粉乳 鶏卵 ひじき	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) いりごま 小麦粉 黒砂糖 ごま油	バナナ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ えのきたけ
12 26	火	パン 白身魚の焼カレー風 野菜スープ	牛乳 メロン	豆乳 フレンチドッグ	牛乳 白身魚 チーズ 鳥がらだし 豆乳 フランクフルトソーセージ 鶏卵 脱脂粉乳	パン 小麦粉 植物油 カレールウ じゃがいも 砂糖(三温糖) 揚げ油	メロン たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ キャベツ セロリ パセリ
13 27	水	麦ごはん 清汁 豆乳ハンバーグ にんじんのグラッセ アスパラといかのサラダ	牛乳 せんべい	スキムミルク スキム チョコレートバー	牛乳 木綿豆腐 かつお・昆布だし 牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳 いか 脱脂粉乳 鶏卵	せんべい 精白米 麦 植物油 米粉 バター マヨネーズ ごま油 すりごま 小麦粉 砂糖(三温糖) マーガリン ココナッツパウダー	えのきたけ 青ねぎ たまねぎ トマトケチャップ にんじん グリーンアスパラガス 黄ピーマン 干しぶどう
15 28	金 木	麦ごはん コンソメスープ かぼちゃとえびのグラタン わかめのごま酢和え	牛乳 ウエハース	カルピスマルク ポップコーン バナナ	牛乳 木綿豆腐 鳥がらだし えび 鶏肉 脱脂粉乳 コンソメ 粉チーズ カットわかめ 乳酸菌飲料	ウエハース 精白米 麦 マーガリン 小麦粉 パン粉 すりごま 砂糖(三温糖) ごま油 とうもろこし	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ えのきたけ きゅうり バナナ
14	木	梅ごはん みそ汁 ミトマ 鱈の南蛮漬け ぶどう 彩り野菜のおかか炒め 大根とじゃこのチーズサラダ	牛乳 せんべい	りんごジュース カトルカール	牛乳 煮干しだし 木綿豆腐 塩わかめ 鱈 しらす干し かつお節 プロセスチーズ 麦みそ 米みそ	せんべい 精白米 植物油 マヨネーズ 砂糖(三温糖) 小麦粉 りんごジュース	大葉 ゆかり たまねぎ にんじん アスパラ だいこん きゅうり ホールコーン缶 なめこ 黄ピーマン レモン汁 ミトマ

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強くするビタミンAの多い緑黄色野菜などを意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

☆気をつけている細菌類

6月は食中毒の発生しやすい時期です。ご家庭でも参考にしてみてください。
(細菌名/原因食品/予防加熱温度)
・**黄色ブドウ球菌**/おにぎりや菓子類などの、直接手指が触れたもの/75℃以上で1分間の加熱
・**O157**/生やよく加熱されていない牛肉/75℃以上で1分間の加熱
・**ノロウイルス**/カキなどの二枚貝/85℃以上で1分間の加熱
・**カンピロバクター**/十分に加熱していない肉類(特に鶏肉)/75℃以上で1分間の加熱

誕生会 14日
食育 18日
28日