

6月4日(火)～6月10日(月)は、「歯と口の健康週間」です。むし歯予防のために、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、エナメル質を強化するビタミン A の多い緑黄色野菜などを意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

6月の給食では、カルシウムやビタミンを多く含む食品を取り入れた多彩な献立にしています。

また、6月から夕方の保育時間の延長の子どもたちに提供する間食を市販の菓子類から心を込めた『手作りおやつ』に変更します。

食後の歯みがきはなるべく早めに

むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を早くとり除くためには、食後すぐに歯みがきをしましょう。歯みがきをしないまましていると、歯垢中の細菌が酸をつくり、歯がとけ出してむし歯になります。みがきにくい奥歯や歯の溝、歯と歯がくっついているところまでもしっかりとみがきましょう。

※現在、新型コロナウイルス等の感染防止などのため歯磨き指導を中止し、うがい指導に変更しています。

カルシウムを多く含む食品例



出典:少年写真新聞 たのしくたべようニュース(No.453 2022年(令4年)6月8日発行)

じめじめした季節 食中毒を予防しましょう

気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を「つけない」(手を洗うなど)、「増やさない」(低温で保存するなど)、「やっつける」(中心部までしっかり加熱するなど)が大切です。

特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼け、食品の保存には十分な注意が必要です。

出典:少年写真新聞 たのしくたべようニュース(No.465 2023年(令5年)6月8日発行)

☆ 献立紹介 ☆

☆5月29日(水)誕生日メニュー

- ・チキンライス ・手作りハンバーグ ・粉ふき芋
- ・ブロッコリーの胡麻ドレ和え ・オレンジ

☆6月の献立紹介

- ・6月5日(水) 中華の日…八宝菜
- ・6月6日(木) 長崎県の日…ちゃんぽん
- ・6月11日(火) アメリカの日…ホットドック
- ・6月19日(水) 誕生日食…押し寿司ケーキ
- ・6月25日(火) ロシアの日… ビーフストロガノフ,オリヴィエサラダ
- ・6月28日(金) 和歌山県の日… 鶏肉の梅パン粉焼き,高野豆腐の煮物



来月も給食を楽しみにしてください♪♪



6月の献立



令和6年 6月
社会福祉法人 見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内でのたらし			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 (土)	牛乳 豆乳ココアクッキー	わかめご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮つけ みそ汁 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 鶏肉 卵 味噌	米 砂糖 ホットケーキミックス パター	キャベツ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 ねぎ パナナ	513kcal
2 (日)	🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷 休日保育(弁当を持ってきてください。) 🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷						
3 (月)	牛乳 人参せんべい	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ サラダ スープ みかん缶	牛乳 ひと口今川焼き	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ハム ツ ナ かにかま 小豆	米 砂糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ 薄力粉 小豆	ひじき にんじん 豆腐 きゅう り ねぎ たまねぎ みかん	587kcal
4 (火)	牛乳 コーンクッキー	ご飯 コロッケ ポイルキャベツ カルちゃんサラダ みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 マシュマロ ビスケット	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ツナ 豆 腐 味噌 あげ	米 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり ねぎ キウイフルーツ	631kcal
5 (水)	牛乳 メープル ビスケット	中毒の日 ご飯 八宝菜 中華風サラダ えのきと長ネギのスープ 黄桃缶	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚肉 ハム かにかま	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 パター きな粉 麩	にんじん ピーマン 白菜 たまねぎ たけのこ きゅうり えのき 白ねぎ みかん	602kcal
6 (木)	牛乳 かえりいり	長崎県の日 ちゃんぽん シュマイ レタスサラダ 洋ナシ缶	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ	中華麺 ごま油 砂糖 さつま芋 米粉 片栗粉	もやし きゃべつ にんじん レタス きゅうり なし	637kcal
7 (金)	牛乳 ジャムトースト	小松菜としらすの混ぜご飯 鮭の塩焼き いんげんのごま和え みそ汁 パナナ	牛乳 クレープ	牛乳 しらす干し 鮭 味噌 あげ 生クリーム 卵	食パン 米 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉 油	小松菜 いんげん だいこん にんじん ねぎ パナナ 桃 なし	585kcal
8 (土)	牛乳 Caせんべい	親子丼 ほうれん草のベーコンソテー みそ汁 オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン あ げ 味噌	米 砂糖 油 マカロニ きな粉	たまねぎ ねぎ ほうれん草 コーン しめじ 白ねぎ えのき	567kcal
9 (日)	🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷 休日保育(弁当を持ってきてください。) 🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷						
10 (月)	牛乳 かぼちゃパオロ	ご飯 鯖の南蛮漬け ほうれん草のごま和え みそ汁 パイン缶	牛乳 あずき入り 蒸しパン	牛乳 鯖 味噌 卵	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ホットケ ーキミックス 小豆 麩	たまねぎ ねぎ ほうれん草 にんじん もやし パイン	606kcal
11 (火)	牛乳 紫芋せんべい	アメリカの日 ホットドッグ コールスローサラダ スープ キウイフルーツ	牛乳 豆腐ブラウニー	牛乳 ウインナー かにかま 卵 豆腐	ロールパン マヨネーズ 砂糖 春雨 薄力粉	キャベツ きゅうり しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ キウイフルーツ	589kcal
12 (水)	牛乳 バナナ	ご飯 ビーフンの野菜炒め 大豆サラダ みそ汁 みかん缶	牛乳 ココアクッキー	牛乳 豚肉 大豆 あげ 味噌 卵	米 ビーフン 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	たけのこ もやし にんじん キャベツ ピーマン きゅうり コーン たまねぎ ねぎ みかん	563kcal
13 (木)	牛乳 ココアクッキー	ご飯 鮭のサウザンドソースかけ のり塩ポテト 豆腐スープ マンゴー缶	牛乳 抹茶スコーン	牛乳 鮭 卵 豆腐 かにかま	米 片栗粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 ホットケーキ ミックス パター	たまねぎ パセリ 青のり にんじん ねぎ マンゴー パナナ	646kcal
14 (金)	牛乳 玄米ぼんせん	ご飯 チキンナゲット 蒸しかぼちゃのごま和え みそ汁 黄桃缶	牛乳 パインゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 あげ 味噌	米 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ かぼちゃ 白菜 にんじん ねぎ 桃 パイン	627kcal
15 (土)	牛乳 かぼちゃせんべい	ご飯 鯖の味噌煮 白菜のごま和え すまし汁 オレンジ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 鯖 味噌 豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 ごま	しょうが いんげん 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ バナナ 桃 マンゴー	567kcal
16 (日)	🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷 休日保育(弁当を持ってきてください。) 🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷						
17 (月)	牛乳 ソフトな小魚せん	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 みそ汁 パイン缶	牛乳 スイートポテト	牛乳 タラ あげ 味噌 生クリーム 卵	米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 パター ごま	たまねぎ にんじん ピーマン ひじき いんげん だいこん ねぎ パイン	589kcal
18 (火)	牛乳 ジャムトースト	ご飯 春巻き きのごサラダ 中華スープ 黄桃缶	牛乳 パバロア	牛乳 豚肉	米 食パン 春雨 油 砂糖 春巻きの皮	たまねぎ にんじん たけのこ えのき しめじ ブロッコリー きゅうり 白菜 ねぎ 桃	628kcal
19 (水)	牛乳 マンナ ビスケット	誕生日会 押し寿司ケーキ 鶏の唐揚げ ポイルキャベツ すまし汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 フルーツパフェ	牛乳 ツナ 卵 鶏肉 豆腐 生 クリーム	米 ごま 砂糖 油 片栗粉	きぬぎや にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ キウイ みかん パイン	656kcal
20 (木)	牛乳 チーズ	醤油ラーメン カラフルサラダ パイナップル	牛乳 きな粉の パウンドケーキ	牛乳 チーズ 豚肉 卵 きな粉	中華麺 ホットケーキミックス 砂糖 油	ねぎ もやし コーン レタス トマト ブロッコリー キャベツ パイン	578kcal
21 (金)	牛乳 メープル ビスケット	ご飯 かに豆腐の落とし揚げ 冬瓜のくず煮 みそ汁 みかん缶	牛乳 マドレーヌ	牛乳 豆腐 かにかま ツナ 卵 あげ 味噌	米 山芋 小麦粉 油 砂糖 バター	にんじん 冬瓜 コーン グ リンピース ねぎ なす みかん	621kcal
22 (土)	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の生姜焼き風 ほうれん草のごま和え みそ汁 パナナ	牛乳 ゼリー	牛乳 豚肉 あげ 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが ほうれん 草 にんじん ねぎ オレンジ	592kcal
23 (日)	🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷 休日保育(弁当を持ってきてください。) 🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷						
24 (月)	牛乳 コーンクッキー	ご飯 れんこんバーグ 青梗菜ののり和え お麩のすまし汁 洋ナシ缶	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 豚肉 ツナ 麩 豆腐 卵	米 パン粉 油 砂糖 ホッ トケーキミックス	たまねぎ れんこん ブロッコリー きゅうり コーン トマト レタ ス ねぎ にんじん 梨	588kcal
25 (火)	牛乳 星せんべい	ロシアの日 ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ スープ パナナ	牛乳 ツナコーンパン	牛乳 牛肉 鶏肉 卵 ツナ	米 小麦粉 パター じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく にんじん コーン グ リンピース キャベツ ねぎ マンゴー	633kcal
26 (水)	牛乳 ココアクッキー	ご飯 鶏肉の甘酢煮 中華スープ ブロッコリーとコーンのソテー 白桃缶	牛乳 シュークリーム	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 砂糖 小麦粉 パター 油	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン ねぎ	612kcal
27 (木)	牛乳 バナナ	パン(手作りジャム) 白身魚のパセリチーズ焼 ブロッコリー パイン缶	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 カレイ ベーコン 卵 チーズ	食パン パター ホットケ ーキミックス パン粉	バナナ ブロッコリー にんじんキャベツ ねぎ 桃	588kcal
28 (金)	牛乳 玄米ぼんせん	和歌山県の日 ご飯 鶏肉の梅パン粉焼き ポイルキャベツ 高野豆腐の煮物 しらす入りみそ汁 みかん缶	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 味噌 高野豆腐 しらす	米 砂糖 パン粉	キャベツ にんじん いんげん 梅	549kcal
29 (土)	牛乳 ソフトな小魚せん	ご飯 白身魚の中華あんかけ ごぼうサラダ スープ オレンジ	牛乳 フルーチェ	牛乳 タラ ツナ	米 ごま マヨネーズ 砂糖	たまねぎ パプリカ ごぼう にんじん きゅうり コーン キャベツ ねぎ オレンジ	556kcal
30 (日)	🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷 休日保育(弁当を持ってきてください。) 🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷						

6月行事予定

14日(金) ありがとうの日の会
19日(水) 誕生日会

※メニュー、食材は、仕入の都合で
変更することがあります。