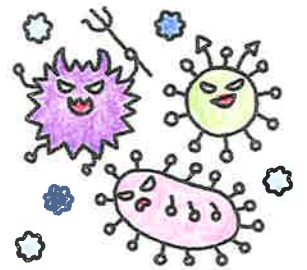




6月の献立



令和6年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1土	きつねうどん・バナナ	うどん	白菜・玉葱・人参・あげ・蒲餅・鶏肉	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
2日					
3月	ハヤシライス・牛乳・和風サラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・春雨・胡瓜・卵	たべっこ動物・牛乳	フランクフルト・麦茶
4火	ささみチーズフライ・千切りキャベツ・和風ポトフ・牛乳	食パン	鶏肉・チーズ・白菜・玉葱・人参・大根	歌舞伎揚げ・牛乳	スイートポテト・麦茶
5水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・白滝・椎茸・大根・豚肉	ゴマスティック・牛乳	鉄分ヨーグルト・せんべい
6木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁	ごはん	ホッケ・ひじき・人参・あげ・椎茸・豆腐	塩せんべい・牛乳	クリームパン・牛乳
7金	焼売・ひじきとマカロニのサラダ・野菜の中華スープ	わかめごはん	豚肉・ひじき・カニカマ・胡瓜・白菜・人参	ビスケット・牛乳	芋かりんとう・牛乳
8土	保育参観				
9日					
10月	きのこのカレー・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・えのき・豚肉	プチ・牛乳	プリン・せんべい
11火	中華風うどん・肉団子(甘酢)・胡瓜の塩昆布和え	うどん	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・豚肉	マリービスケット・牛乳	ピーナツパン・牛乳
12水	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	ごはん	白菜・玉葱・人参・筍・豚肉・大根	リッツ・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
13木	竹輪の磯部揚げ・ブロッコリー・トマト・のっぺい汁	なめし	竹輪・大根・人参・厚揚げ・ねぎ・里芋	するめ・牛乳	ホットケーキ・牛乳
14金	豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・豆腐・玉葱・胡瓜・ハム・人参	クッキー・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
15土	ミートソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	スパゲティー	キャベツ・もやし・玉葱・人参・しめじ・水菜	せんべい・牛乳	莓スペシャル・牛乳
16日					
17月	三色丼・バナナ・具だくさん汁	ごはん	鶏肉・卵・枝豆・白菜・もやし・人参	たべっこ動物・牛乳	今川焼き・牛乳
18火	コロッケ・ツナと野菜の和え物・切り干し大根のかきたまスープ・牛乳	黒糖パン	じゃが芋・玉葱・白菜・人参・ツナ・胡瓜	歌舞伎揚げ・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・牛乳
19水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	大根・人参・納豆・里芋・ねぎ・豚肉	ゴマスティック・牛乳	ラスク・牛乳
20木	鯖の味噌煮・南瓜のサラダ・すまし汁	ごはん	鯖・玉葱・南瓜・胡瓜・人参・豆腐	塩せんべい・牛乳	ゼリー・せんべい
21金	チキンのマーマレード焼き・スパゲティーサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・白菜・人参・法蓮草・胡瓜・コーン	ビスケット・牛乳	フライドポテト・牛乳
22土	おにぎり・バナナ・薩摩汁	おにぎり	大根・人参・薩摩芋・玉葱・ねぎ・豚肉	せんべい・牛乳	バナナスペシャル・牛乳
23日					
24月	夏野菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・ピーマン・玉葱・人参・バナナ・キウイ	プチ・牛乳	しらすトースト・麦茶
25火	五目うどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	玉葱・椎茸・人参・あげ・鶏肉・薩摩芋	マリービスケット・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
26水	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	白菜・筍・人参・玉葱・海老・豚肉	リッツ・牛乳	ジャム&マーガリンパン・牛乳
27木	寒ボラの塩焼き・彩和え・味噌汁	ごはん	ボラ・キャベツ・カニカマ・もやし・豆腐・法蓮草	昆布・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
28金	春巻き・もやしのサラダ・豆腐とひき肉のスープ	ゴマ塩ご飯	豆腐・豚肉・もやし・玉葱・白菜・にら	クッキー・牛乳	紫陽花ゼリー・せんべい
29土	野菜たっぷりたぬきうどん・バナナ	うどん	玉葱・白菜・人参・わかめ・豚肉・揚げ玉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
30日					

3歳未満児	446kcal	15.5g
3歳以上児	625kcal	22.3g

都合により、献立が変更になることがあります。

歯の衛生週間

気温も高く湿度も高いといった夏を感じさせる日も増えてきました。

水分、休憩、朝ご飯をしっかりとって、今のうちに、体調をしっかりと整えておきましょう。

さて、6月4日から10日間は、「歯の衛生週間」といわれています。先月は、保育園で歯科検診もありましたね。今月は歯と食べ物の関係についてお話ししたいと思います。

よく、甘いものは虫歯のもと・・・といいますが、どんな食べ物でも、食べたときは口の中が虫歯になりやすい状態になります。これを脱灰(だっかい)といいます。でもそのまま何も食べないと約20分～40分程度で虫歯になりにくい状態に回復していきます。これを(再石灰化)といいます。つまり、1日3回の食事+間食の数だけ脱灰が起きています。食べる回数が多いと、虫歯になりやすい状態が続くことになります。飴を何個も食べる行為は、口の中に食べものがあり続ける状態なので、あまりよくないことですね。寝る前の飲食は最も危険です。寝ている間は、虫歯になりにくい状態にする唾液の分泌量が減るからです。お子さんの歯の状態はいかがですか？虫歯のない人もある人も、食べない時間を作ることを心がけましょう。

海藻はミネラルたっぷり！

ひじきや昆布、わかめ、のりには、血液を作る鉄分や、歯や骨を作るカルシウムが豊富に含まれています。また、余分なナトリウム(塩分)を尿中に排出する働きをするカリウムやビタミン類もバランスよく含む、ミネラルの宝庫ともいわれています。

みそ汁にはもちろん、あえ物やサラダ、炒め物、煮物など、積極的に使いましょ。てんぐさなどから作る寒天を使ったフルーツ寒天や牛乳寒天は、おやつにもおすすめです。

牛乳や貝類、魚にもカルシウムはいっぱい入っています。

ミネラルは体になくてはならない大切な栄養素です。意識しましょう。