



6月の献立表



令和4年6月1日発行 社会福祉法人中日会
J-スカイ保育園・保育ルームルナⅧ喜多山

日	献立	おやつ(15時)	体をつくるもとになる食材(赤群)	エネルギーのもとになる食材(黄群)	体の調子を整える食材(緑群)
1日(水)	ごはん、豚肉のみそ炒め、 トマトのあえもの	あずき蒸しパン	豚肉、赤みそ、ツナ缶、 卵、牛乳	さとう、ホットケーキミックス、 バター、小豆缶	人参、玉ねぎ、きゃべつ、ピーマ ン、トマト、コーン缶
2日(木)	中華風混ぜごはん、かき玉スー プ	いちごクリームサ ンド	豚ひき肉、卵、わかめ	ごま油、さとう、片栗粉、食パン、 生クリーム、いちごジャム	しょうが、人参、エリンギ、ねぎ、 玉ねぎ
3日(金)	ごはん、白身魚の照り焼き、 じゃが芋の炒め煮、オレンジ	フルーツミックス クッキー	白身魚、	さとう、じゃが芋、 バナナ、クッキー	しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピ ース、パイン缶、白桃缶、みかん缶
6日(月)	ごはん、ツナとじゃが芋の煮物、 もずくのすまし汁、パイン缶	ココロラスク	ツナ缶、もずく	じゃが芋、さとう、 食パン、バター	人参、玉ねぎ、さやいんげん、 ねぎ、パイン缶
7日(火)	ロールパン、白身魚のトマトソ ース煮、ソテー	ゆかりごはん	白身魚、	油	玉ねぎ、ピーマン、 チンゲン菜、コーン缶
8日(水)	ごはん、豆腐の卵とじ、 きゅうりのあえもの	焼きそば	豆腐、卵、しらす干し、ツナ缶	さとう、焼きそば麺	人参、えのき草、ねぎ、小松菜、 きゅうり、きゃべつ
9日(木)	ごはん、けんちん汁、 南瓜の煮付け	じゃこトースト	豆腐、鶏肉、油揚げ、しらす干し	さとう、食パン、マヨネーズ	大根、人参、ねぎ、かぼちゃ
10日(金)	ごはん、手羽先風から揚げ、 おひたし、オレンジ	ヨーグルト おせんべい	鶏肉、花かつお、ヨーグルト	片栗粉、油、さとう	きゃべつ、人参、ほうれん草、 もやし、オレンジ
13日(月)	ロールパン、南瓜のクリームス ープ、ドレッシング和え	しらすごはん	豚肉、スキムミルク、わかめ	油、さとう	南瓜、人参、玉ねぎ、きゃべつ
14日(火)	ごはん、ビーフのごまだれ風 味、鶏肉の照り焼き	おにまんじゅう	鶏肉、	ビーフ、砂糖、いりごま、油、 小麦粉、さつまいも	人参、きゅうり、干しいたけ、 みかん缶
15日(水)	ごはん、豚肉のみそ炒め、 トマトのあえもの	あずき蒸しパン	豚肉、赤みそ、ツナ缶、 卵、牛乳	さとう、ホットケーキミックス、 バター、小豆缶	人参、玉ねぎ、きゃべつ、ピーマ ン、トマト、コーン缶
16日(木)	中華風混ぜごはん、かき玉スー プ	ココアクリームサ ンド	豚ひき肉、卵、わかめ、	ごま油、さとう、片栗粉、食パン、 生クリーム、	しょうが、人参、エリンギ、ねぎ、 玉ねぎ、ココア
17日(金)	ごはん、白身魚の照り焼き、 じゃが芋の炒め煮、オレンジ	フルーツミックス クッキー	白身魚、	さとう、じゃが芋、 バナナ、クッキー	しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピ ース、パイン缶、白桃缶、みかん缶
20日(月)	ごはん、ツナとじゃが芋の煮物、 もずくのすまし汁、パイン缶	ココロラスク	ツナ缶、もずく	じゃが芋、さとう、 食パン、バター	人参、玉ねぎ、さやいんげん、 ねぎ、パイン缶
21日(火)	ロールパン、白身魚のトマトソ ース煮、ソテー	いなりごはん	白身魚、	油	玉ねぎ、ピーマン、 チンゲン菜、コーン缶
22日(水)	ごはん、豆腐の卵とじ、 きゅうりのあえもの	焼きそば	豆腐、卵、しらす干し、ツナ缶	さとう、焼きそば麺	人参、えのき草、ねぎ、小松菜、 きゅうり、きゃべつ
23日(木)	ごはん、手羽先風から揚げ、 おひたし、オレンジ	ヨーグルト おせんべい	鶏肉、花かつお、ヨーグルト	片栗粉、油、さとう	きゃべつ、人参、ほうれん草、 もやし、オレンジ
24日(金) 誕生会	ハヤシライス、サラダ、メロン	マーブルクッキー ビルクル	豚肉、	じゃが芋、上新粉、砂糖、 小麦粉、バター、牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピ ース、きゃべつ、きゅうり、コーン、メロン
27日(月)	ロールパン、南瓜のクリームス ープ、ドレッシング和え	しらすごはん	豚肉、スキムミルク、わかめ	油、さとう	南瓜、人参、玉ねぎ、きゃべつ
28日(火)	ごはん、ビーフのごまだれ風 味、鶏肉の照り焼き	おにまんじゅう	鶏肉	ビーフ、砂糖、いりごま、油、 小麦粉、さつまいも	人参、きゅうり、干しいたけ、 みかん缶
29日(水)	ごはん、けんちん汁、 南瓜の煮付け	じゃこトースト	豆腐、鶏肉、油揚げ、しらす干し	さとう、食パン、マヨネーズ	大根、人参、ねぎ、かぼちゃ
30日(木)	中華風混ぜごはん、かき玉スー プ	いちごクリームサ ンド	豚ひき肉、卵、わかめ	ごま油、さとう、片栗粉、食パン、 生クリーム、いちごジャム	しょうが、人参、エリンギ、ねぎ、 玉ねぎ

- ★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
- ★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。
- ★15時のおやつでは牛乳を提供致します。





給食だより



令和4年度 6月号

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田 茂樹
J-スカイ保育園 新島 里美 森山 まさみ

6月4日は6（む）4（し）の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。

そして、6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康習慣」です。

歯を大切に、よくかんで食べると、体にとって良い効果がたくさんあります。噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。



よく噛む習慣をつけよう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・肥満予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



よく噛むために

◆食材や調理方法を工夫する

ごぼう・れんこんなどの食材を取り入れる
切り方を大きく切って食べやすい固さに加熱する

◆おやつも噛み応えのあるものを

スナック菓子やプリンなどやわらかいものばかりではなく、干し芋やせんべい、りんごなど噛む必要のあるおやつを用意する

◆食事時間をゆっくりととる

食事の時間が慌ただしいと、ついつい噛まずに流し込んでしまいがちです。少しゆったりと時間をとり
ひと口ずつよく噛んで食べることを意識してみましょう

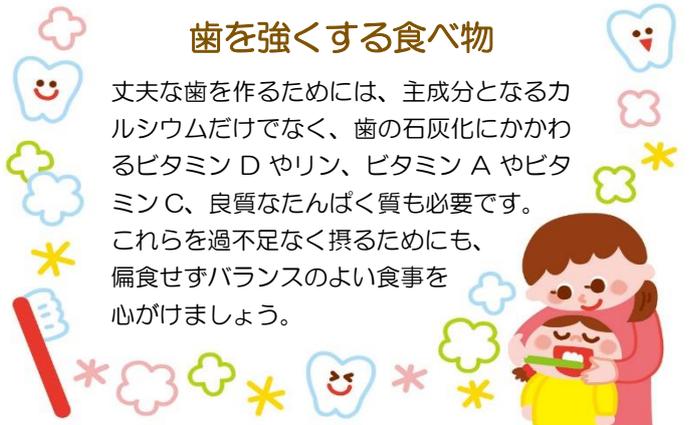


食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

はじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず手洗いで手を洗う習慣を守ることが大切です。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯を作るためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、ビタミンAやビタミンC、良質なたんぱく質も必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せずバランスのよい食事を心がけましょう。



手羽先風から揚げ

【材料】 幼児4人分

- 鶏肉 240g
- 酒、塩、こしょう
- 片栗粉、揚げ油
- ★砂糖 大さじ1
- ★酒 小さじ2
- ★しょうゆ 小さじ2

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切って、酒、塩、こしょうをふって10分ほどおく
- ②①に片栗粉をまぶし、中温で揚げる
- ③★を合わせて煮立てて、②に絡める

