6月こども園献立予定表

たけのここども園

ねらい　よくかんでたべよう！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事	2 1号認定休業日	3	4	5	6	7
給食	鶏肉のねぎみそかけ ポテトサラダ くだもの	魚のムニエル コールスロー みそ汁 くだもの	スタミナ炒め トマトのかきたまスープ くだもの	磯煮 大根サラダ くだもの	魚の磯辺揚げ ポテトの マヨしょうゆ炒め みそ汁 くだもの	みそラーメン 魚のふりかけ くだもの
午後おやつ	にんじんゼリー	スキムミルク のり塩ポテト	スキムミルク ジャムサンド	牛乳 ツナカレーおにぎり	スキムミルク　麩の シナモンシュガー	スキムミルク おかし
行事	9	10	11	12	13	14
給食	ポテトとひき肉の 重ね焼き キャベツのごま酢和え くだもの	大豆うどん 中華サラダ くだもの	肉豆腐 ナムル くだもの	魚の吹き寄せ揚げ （未：白身魚の吹き寄せ揚げ） ゆかり和え くだもの	元気バーグ 切り干し大根の カレー風味 くだもの	肉じゃが くきわかめの 甘酢和え くだもの
午後おやつ	スキムミルク 大豆と野菜の焼き菓子	スキムミルク こんぶおにぎり	乳酸菌飲料 茹で新じゃがいも	牛乳 グリーンホットケーキ	スキムミルク　フランス パンのマヨネーズ焼き	スキムミルク おかし

＊3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子かくだものがあり、昼食にごはんがあります。

＊誕生会の日は、お弁当は要りません。

＊ が付いている日は、スプーンを持参してください。

＊（未：　）は、未満児の別献立です。

＊午後のおやつは、変更になることがあります。

＊3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量（kcal）	
6月予定平均	396kcal	498kcal
目標量	400kcal	500kcal

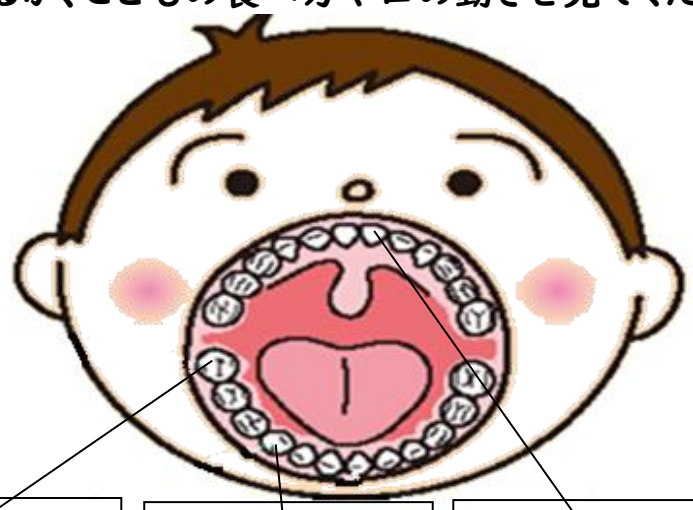
旬の食材

～よくかんでたべよう～

歯がはえそろっていないこどもたちにとって、しっかりかんで食べることは難しいようですが、よく噛んで食べるという行為は、こどもの将来の生活習慣に関係してきます。時々、しっかりかめているか、こどもの食べ方や口の動きを見てください。

しっかりとよくかんで食べると、いいことがいっぱいあります！

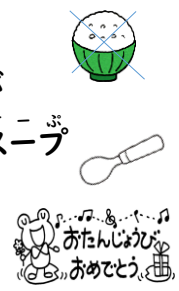
① 虫歯予防になります。
　かむことで唾液がでてむし歯菌の動きを弱めてくれます。
② 食べ物の本来の味を味わうことができます。
③ あごや筋肉を発達させます。
④ 脳の働きがよくなります。
　しっかりかむことで頭の血管や神経が刺激されるので、
　脳の働きが良くなり記憶力アップにつながります。
⑤ 満腹感が得られ、肥満予防になります。
⑥ 消化・吸収を助けます。
　食べ物を細かくかみ砕くことで胃や腸での消化・吸収がしやすくなります。



奥歯	犬歯	前歯
食べ物を すりつぶす	食べ物を かみちぎる	食べ物を かみ切る

かむ力や機能は生まれながら備わっているものではありません。幼児期からかむことを学習し、生涯に渡っての健康習慣を身につけていきましょう。

よくかんで、あじわってたべましょう！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事	16	17 ゆり組クッキング	18	19 ✿誕生会✿	20	21
給食	マッシュ焼き ビーンズとパプリカのサラダ くだもの	夏野菜カレー マカロニサラダ くだもの	チンジャオロウス とまとみそ汁 くだもの	ビビンバ わかめスープ くだもの 	魚のマヨレモン焼き 納豆和え ふわふわ たまごスープ くだもの	和風スパゲッティ 浅漬け くだもの
午後おやつ	牛乳 みたらし焼き	スキムミルク　フライ ビーンズ（未：ポテト）	スキムミルク みそトースト	スキムミルク　3色 レンジャークッキー	ももゼリー	スキムミルク おかし
行事	23	24	25	26	27	28
給食	さばのみそ煮 （未：白身魚のみそ煮） おかか和え 野菜スープ くだもの	とんかつ みそドレッシング サラダ くだもの	マーボー豆腐 和風サラダ くだもの	白身魚の中華煮 小松菜と切り干し 大根のごま酢和え くだもの	オムレツ ひじきの マヨネーズ和え くだもの	高野豆腐の たまごとじ ピーマンの おかか和え くだもの
午後おやつ	牛乳 チーズ入り蒸しパン	スキムミルク みるくくずもち	牛乳 じゃがもち	スキムミルク ゆかりおにぎり	オレンジヨーグルト ムース	スキムミルク おかし
行事	30					
給食	厚揚げの肉みそ煮 梅マヨネーズ和え くだもの					
午後おやつ	スキムミルク パインケーキ					

園内の気温や湿度も高くなります。長く置いている間に、食中毒菌が増える恐れもあります。
持ってくるお茶やご飯についても衛生面には注意をお願いします。

食中毒について
－食中毒予防の３原則－
菌をつけない・増やさない・やっつける

① 水筒やお弁当箱は綺麗に洗って、十分乾燥させて使いましょう。
② ご飯は冷ましてからお弁当箱に詰めてふたをしましょう。
③ お茶はしっかり沸かした新しいものを、ご飯はできるだけ当日の朝に炊いたものにしましょう。

人気のメニューを紹介します

料理名　ポテトとひき肉の重ね焼き（4人分）

食品名	分量（g）	下処理
牛ひき肉	40	
豚ひき肉	40	
清酒	4（小さじ1弱）	
サラダ油	少々	
たまねぎ	100（S1こ）	みじん切り
にんじん	80（1/2こ）	みじん切り
しめじ	20	みじん切り
ケチャップ	20（大さじ1強）	
ウスターソース	4（小さじ1弱）	
トマト	20	
食塩	ひとつまみ	
薄力粉	20（大さじ2強）	
じゃがいも	160（1こ）	皮をむく
牛乳	40	
食塩	ひとつまみ	
粉チーズ	12（大さじ2）	
パセリ	4	みじん切り

作り方
①じゃがいもをやわらかくなるまで茹でる。
②①をつぶして牛乳・食塩・粉チーズを混ぜてマッシュポテトを作る。
③フライパンに油をしき、肉と油を入れて炒める。
④③に野菜を加えて炒め、火が通ったら、調味料を加えて煮る。
⑤オーブンにクッキングシートをしいて、④を入れてならし、その上に②をのせてのばし、パセリをふりかける。
⑥表面がほんのり焼き色がつくまで焼く。