

6月



きゅうしょくだより

令和5年
ちとせ山ゆり保育園

6月4日は虫歯予防デーです。普段の食生活を見直し、虫歯にならないように気をつけましょう。

虫歯予防のポイント

だらだら食べず時間を決めて決まった時間に食事をするのはもちろんのこと、おやつにも注意して時間を決めて食べるようにしましょう。



よく噛んで食べましょう
噛んで食べると唾液がたくさん分泌されます。唾液は歯の再石灰化(エナメル質の補修)を促します。

口の中をきれいにする

虫歯の原因となる菌垢を残さないように、小さいころから歯磨きや口をゆすぐ習慣をつけていきましょう。

カルシウムを多く含む食品

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など



旬の食材

アスパラガス 免疫カアップやスタミナアップが期待できる栄養が豊富な食材です。
〈アスパラガスを使った料理〉
・アスパラガスのおかか和え



お知らせ

歯と口の健康週間(6/4~6/10)にちなみ、小魚を使った料理(納豆の天ぷら、骨太(こった)チャーハン、しらすの卵焼き等)を取り入れました。小魚には、歯にとって大切なカルシウムが豊富に含まれています。



献立の紹介

日本の都道府県各地の郷土料理を取り入れていきます。

●みそポテト

埼玉県秩父地方で、畑仕事の合間などに食べられてきた郷土料理です。小麦粉と水で作った衣をつけて揚げ、味噌ダレをかけて食べます。

●でっちようかん

福井県で親しまれている水ようかんです。「でっち」とは、住み込みで商家に勤めていた少年のことです。でっちが帰省する際に持ち帰ったようかんが、発祥と言われています。和菓子の日(6/16)に合わせて取り入れました。

令和5年6月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
1 ・ 15	木	ごはん 生揚げの中華風煮 粉吹芋 味噌汁(えのきたけ・オクラ) 季節の果物	牛乳 ココアクリームパン	カレーピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 17.2g 15.7g 1.8g	581kcal 20.1g 18.0g 2.1g
2 ・ 30	金	ごはん 魚の変わり焼き もやしの三杯酢 雷汁 季節の果物	牛乳 スパゲティミートソース	ゆかりごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 22.5g 16.6g 1.8g	598kcal 26.6g 19.2g 2g
3 ・ 17	土	ごはん しらす入り卵焼き 春雨のさっと煮 味噌汁(じゃが芋・生わかめ) 季節の果物	のむヨーグルト バウムクーヘン	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 18g 15g 1.4g	538kcal 20.4g 15.6g 1.9g
5 ・ 19	月	ジャムサンド パーベキューチキン かぼちゃのリヨネーズ 豆腐スープ 季節の果物	牛乳 骨太チャーハン	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445kcal 20.2g 14g 1.8g	581kcal 25.6g 19.0g 1.8g
6 ・ 29	火 ・ 木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 おかひじきの和え物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 みそポテト	ふりかけごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17g 15.1g 1.7g	570kcal 20.1g 17.7g 2.2g
7 ・ 21	水	ごはん 魚のカレー焼き ミックスベジタブルソテー 味噌汁(生揚げ・もやし) 季節の果物	牛乳 マカロニのあべ川	わかめごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 20.5g 16.7g 1.2g	586kcal 24.8g 19.6g 1.4g
8 ・ 22	木	ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	炊きこみごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17.7g 14g 1.3g	557kcal 21.1g 15.9g 1.5g
9 ・ 23	金	きつねうどん 納豆の天ぷら 酢の物 季節の果物	牛乳 そらまめ カステラ	ツナ炒飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 14.4g 15.4g 1.8g	583kcal 17.6g 16.8g 1.5g
10 ・ 24	土	ごはん 豆腐のチャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 季節の果物	牛乳 レーズンロール	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kcal 17.5g 15.6g 1.5g	598kcal 20.5g 17.9g 1.7g
12 ・ 26	月	ごはん 豆腐のミートローフ アスパラガスのおかか和え 味噌汁(麩・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 米粉人参クッキー	カレーピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510kcal 16.9g 17.3g 1.2g	588kcal 19.4g 19.3g 1.5g
13 ・ 27	火	カレーライス ハワイアンサラダ 季節の果物	牛乳 あじさい羹	ごま塩ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 14g 16.7g 1.2g	582kcal 16.4g 18.3g 1.7g
14 ・ 28	水	ごはん 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 季節の果物	牛乳 ごまじゃこおにぎり	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 14.9g 9.2g 1.3g	557kcal 17.5g 10.0g 1.4g
16 ・ 16	金	ごはん レバーの香り揚げ 甘酢和え 味噌汁(えのきたけ・オクラ) 季節の果物	牛乳 でっちゃんかん 塩味せんべい	炊きこみごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 16.2g 13.1g 1.4g	542kcal 19.0g 14.7g 1.7g
20 ・ 20	火	梅しらすごはん ピーマンの肉詰め焼き おかひじきのサラダ 清汁(わかめ・ちくわ) 季節の果物	牛乳 くずもち お誕生会	ふりかけごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 17.2g 15.7g 1.8g	583kcal 20.0g 18.1g 2.1g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。

献立は川崎市保育所給食を参考にしています。

仕入れ状況等により食材、献立が変更になることがあります。