

6月

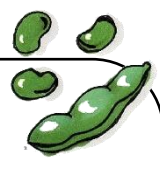


きゅうしょくだより

令和6年6月

ちとせ山ゆり保育園

旬の食材



●そら豆

豆が旬を迎える季節です。そら豆はさやから出したてのものを料理すると一層おいしく食べられます。今月はシンプルに茹でて食べます。

豆のさやむきは、子どもが楽しいお手伝いのひとつです。ご家庭でもいかがですか。

献立の紹介



6月は歯と口の健康週間（6/4～6/10）があります。丈夫な歯を作るにはカルシウムを多くとり、よく噛むことが必要です。今月は、カルシウムが豊富な小魚や胡麻を使った料理を多く取り入れました。

- 納豆の天ぷら
- 骨太チャーハン

丈夫な歯を育てましょう

6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。毎日の歯磨きとバランスのとれた食生活で、歯の健康を保ちましょう。

食事やおやつは決まった時間に

いつまでも口の中に食べ物があると、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。テレビがついていたり、おもちゃが出ていたりすると食事に集中できずだらだらと食べてしまうことも。食前食後のあいさつをしっかりとすると、区切りが付きやすくなります。



よくかんで食べましょう

かむことで、唾液がたくさん分泌され、歯の石灰化を促します。唇を閉じて、奥歯でかんで食べているか見てあげましょう。大人と一緒に食事をして、『かむとどんな音がするかな？』など声をかけてあげるとよいですね。

歯を丈夫にする食べ物を食卓に乗せましょう

乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを含む食品を意識して食べるようにします。さらにその吸収を助けるビタミンD（魚類）とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆）もしっかりとるようにしましょう。また、緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を強くする働きがあります。



令和6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	土	ごはん 豚肉の炒め煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁(油揚げ・チンゲン菜) 甘夏柑	牛乳 ビスコ 塩味せんべい	木の葉せんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 58.2g 20.0g 1.0g	617kcal 23.9g 17.1g 1.8g
3 ・ 17	月	ロールパン アイリッシュポテトチャンプ アスパラガスのマヨネーズ添え 牛乳 メロン	お茶 生姜ごはん	きなこせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 12.7g 17.3g 1.6g	564kcal 71.9g 24.1g 1.3g
4 ・ 18	火	かけうどん 納豆の天ぷら 甘酢和え メロン	牛乳 マカロニのあべ川	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	438kcal 17g 14.8g 1.5g	537kcal 17.0g 16.4g 1.2g
5 ・ 19	水	カレーライス 切干し大根のナムル 甘夏柑	牛乳 あじさい羹	野菜ピラフ (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501kcal 14.7g 14.2g 1.3g	585kcal 16.1g 14.9g 1.7g
6 ・ 20	木	ごはん 魚の重ね煮 三色おひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか	牛乳 お麩のラスク	ふりかけごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 16.9g 14.7g 1.4g	536kcal 20.1g 16.6g 1.6g
7 ・ 21	金	ごはん バーベキューチキン シルバーサラダ 雷汁 甘夏柑	牛乳 米粉人参クッキー	わかめごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 17.3g 17.5g 1.3g	604kcal 20.5g 20.3g 1.8g
8 ・ 22	土	ごはん 豆腐のチャンプルー 粉吹芋 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) 甘夏柑	牛乳 黒糖パン	ミニのりすけ (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 17.4g 15.6g 1.5g	569kcal 20.8g 18.1g 1.6g
10 ・ 24	月	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(麩・玉ねぎ・油揚げ) メロン	お茶 骨太チャーハン	ととちゃんせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 16g 14.2g 1.4g	544kcal 18.7g 15.9g 1.7g
11	火	ジャムサンド 魚のグラタン 茹で野菜 牛乳	お茶 そらまめ カステラ	カレーピラフ (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 17.9g 17.2g 1g	614kcal 23.3g 22.3g 1.5g
12 ・ 26	水	ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(絹豆腐・にら)	牛乳 ちんすこう	人参ごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 19g 16.4g 1.5g	579kcal 22.7g 19.0g 1.9g
13	木	ごはん 松風焼き ひじきのナムル 味噌汁(キャベツ・えのき) メロン	牛乳 米粉のココアケーキ	炊き込みごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528kcal 74.3g 17.2g 1.5g	627kcal 90.6g 19.6g 1.7g
14 ・ 28	金	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(生わかめ・長ねぎ) 甘夏柑	牛乳 開口笑	ツナ炒飯 (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 18.2g 19.4g 1.2g	620kcal 21.5g 22.8g 1.4g
25	火	タコライス ツナマヨサラダ ポテトスープ すいか	牛乳 ヨーグルトレモンケーキ	カレーピラフ (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 35.7g 29.1g 1.4g	712kcal 92.7g 24.6g 1.7g
27	木	ごはん レバーの焼き肉 かぼちゃのリヨネーズ 清汁(麩・ほうれん草)	牛乳 りんごジャムサンド	わかめごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439kcal 17.3g 12.3g 1.7g	527kcal 20.4g 14.0g 1.8g
29	土	ごはん キッシュ おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのきたけ) 甘夏柑	牛乳 ミニデニッシュ	ととちゃんせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.8g 16.2g 1.3g	585kcal 20.1g 19.0g 1.7g

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。