



6月給食だよ!

令和4年度 6月
かまいしこども園



6月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)



6月4日は虫歯予防デー

虫歯はどうやってできる?



虫歯は、虫歯菌が糖類(主に砂糖)をエサにして、酸を生み出して歯を溶かしてできます。

そして、実は食べる時間や回数・食事の内容が大きく関係しているのです!!

0歳児から

歯の健康を守る食生活ワンポイント



- ① 善玉菌(乳酸菌)の豊富な食品で、ビタミン・ミネラル・食物繊維の食材を取り入れましょう(野菜・果物・海藻・みそ汁・漬物など)
- ② 飲み物(ベビー飲料)などからの糖分の取り過ぎに注意しましょう。麦茶や湯冷ましなどの水分補給がおすすめです。
- ③ 虫歯は身近にいる家族からうつります。コップやお箸などの食器の共有や、大人が噛み砕いたものを与えることは避けましょう。

食事はもちろんですが、歯みがきはもっと大事です!

むし菌を減らす=歯みがきの習慣・歯を守る力=よい唾液・食事の習慣=規則正しい食生活
 お口の健康が悪くなると、身体にも支障をきたします。規則正しい食生活は、身体にも直結しています。乳歯が生えてきたらおやつや食事のあとに歯磨きの習慣づけを始めましょう
 まだうがいができないので、うがいのかわりに白湯や麦茶を食後に飲ませてあげると良いでしょう。

給食室で行っている食中毒予防



- ①子ども達の口にそのまま入るものは、衛生手袋をして作業しています。
- ②揚げ物・煮物は、中心温度(75℃で1分間)を確認して調理しています。
- ③サラダ等は、一度熱湯で湯通しして、調理しています。
- ④他にも、衛生講習会等に積極的に参加し、食中毒の予防、防止に最大限努めています。

旬の食材で

じゃがいもお焼き

6月2日です

- ①じゃが芋は皮をむき適当な大きさに切りゆでる。
- ②茹でたら熱いうちにマッシャーでつぶし、片栗粉を混ぜる。
- ③丸めて形を整え180度から200度のオーブンで7~8分焼く。焼き目がついたら裏返してまた焼く。(フライパンで焼いても可)

材料(子ども2人分)
 じゃがいも・・・60g
 片栗粉・・・12g



日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1水	麦茶 ウエハース	【お誕生会】 野菜粥、鶏の煮物、シラスとキャベツ煮スパゲティーと野菜の煮物、オニオンスープ もも缶	米 スパゲティー	鶏肉、しらす	キャベツ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、もも缶	麦茶 国フルーツカクテル
2木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐の野菜あんかけ 刻みトマト、こまつな煮浸し なすのスープ、煮りんご	米 片栗粉	豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんじん、はくさい、こまつな なす、トマト、りんご	麦茶 国じゃがいもお焼き
3金	麦茶 お子様せんべい	おかゆ(軟飯)、たらのほぐし煮 にんじん納豆、ほうれんそう煮浸し はくさいとごぼうのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも	たら、豚ひき肉 ひきわり納豆	にんじん、ほうれんそう、はくさい ごぼう、たまねぎ、オレンジ	麦茶 国野菜蒸しパン
4土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー はくさいの煮びたし、バナナ	うどん	豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、バナナ	麦茶 国青菜粥
6月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鮭のほぐしに はくさいの煮浸し、にんじん煮 キャベツのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	さけ	たまねぎ、ほうれんそう はくさい、にんじん、ごぼう キャベツ、オレンジ	麦茶 ヨーグルト
7火	麦茶 ビスケット	お弁当の日				麦茶 煮りんご お子様せんべい
8水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉団子、豆腐とにんじん煮 トマト和えもの、たまねぎのスープ オレンジ	米	豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、トマト キャベツ、オレンジ	麦茶 国じゃがいもお焼き
9木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮、かぼちゃ煮 ブロッコリー、はくさいのすまし汁、バナナ	米	木綿豆腐、豚肉 さけ	はくさい、ブロッコリー、にんじん かぼちゃ、バナナ	麦茶 スティック食パン
10金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、ほうれんそうの煮物 鶏肉とにんじん煮、たまねぎとはくさい煮 じゃがいものすまし汁、メロン	米、じゃがいも	鶏肉 木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん はくさい、メロン	麦茶 国かぼちゃの茶巾
11土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、キャベツの煮浸し さつまいも煮、もも缶	うどん さつまいも	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、もも缶	麦茶 国りんごヨーグルト
13月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらの煮物 じゃがいもの煮物、アスパラやわか煮 こまつなのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	たら	にんじん、アスパラ だいこん、こまつな、バナナ	麦茶 ヨーグルト
14火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツの煮びたし、ブロッコリー ほうれんそうスープ、メロン	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、ほうれんそう、メロン	麦茶 国にんじん蒸しパン
15水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 こまつなとにんじん煮、たまねぎ煮 だいこんのすまし汁、みかん缶	米	さけ	にんじん、たまねぎ、だいこん こまつな、みかん缶	麦茶 国蒸しパン
16木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 アスパラやわか煮、すんだペースト オニオンスープ、バナナ	米	豚肉	たまねぎ、アスパラ にんじん、えだまめ、バナナ	麦茶 ヨーグルト
17金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 だいこんの煮物、はくさい煮浸し にんじんのすまし汁、オレンジ	米	さけ	はくさい、にんじん、だいこん ほうれんそう、オレンジ	麦茶 スティック食パン
18土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、こまつなの煮びたし さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	にんじん、だいこん、たまねぎ こまつな、はくさい、バナナ	麦茶 国ゆかり粥
20月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉あんかけ だいこんの煮物、ブロッコリー キャベツのすまし汁、もも缶	米、片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐	だいこん、たまねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー、もも缶	麦茶 国ヨーグルト
21火	麦茶 お子様せんべい	お粥、さけのほぐし煮、たまねぎの煮物 マカロニと野菜煮、なすのすまし汁 すいか	米、マカロニ	さけ	キャベツ、にんじん、たまねぎ なす、だいこん、すいか	麦茶 国にんじん蒸しパン
22水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 豆腐のとにんじん煮、かぼちゃの煮物 野菜のすまし汁、みかん缶	米	豚肉、木綿豆腐	だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶	麦茶 国さつまいも茶巾
23木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらのほぐし煮 刻みトマト、豆腐とにんじん煮 キャベツスープ、もも缶	米	たら 絹ごし豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ にんじん、トマト、もも缶	麦茶 ヨーグルト
24金	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、鶏のほぐし煮 ブロッコリー、なすとマカロニ煮 たまねぎのスープ、オレンジ	コッペパン マカロニ	鶏肉、豚ひき肉	なす、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、オレンジ	麦茶 国五目粥
25土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、はくさい煮浸し さつまいも煮、もも缶	うどん さつまいも	豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、もやし、はくさい ほうれんそう、もも缶	麦茶 国にんじん粥
27月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉あんかけ 粉ふきいも、キャベツの煮物 オニオンスープ、バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	鶏肉、鶏ひき肉 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ こまつな、バナナ	麦茶 スティック食パン
28火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらのほぐし煮 なすの煮物、ほうれんそうの煮浸し にんじんのすまし汁、オレンジ	米	たら、鶏肉 木綿豆腐	なす、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、にんじん オレンジ	麦茶 国キャベツお焼き
29水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐入り肉団子 切り干し大根やわか煮、たまねぎとにんじん煮 麩のすまし汁、煮りんご	米、片栗粉、麩	木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、切干し大根、にんじん ほうれんそう、りんご	麦茶 国かぼちゃ茶巾
30木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏ささみのあんかけ煮 刻みトマト、なすの煮物 じゃがいものすまし汁、すいか	米、じゃがいも 片栗粉	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ ごぼう、なす、トマト、すいか	麦茶 ヨーグルト

