

6月の献立表

旬の食材
 グリンピース、キャベツ、ごぼう
 じゃがいも、キウイ、メロン

2024年
 練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤血・肉になる	緑色からの調子を整える	黄色カや体温となる	その他				
				魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・ いも類					
1	15 土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	なすと挽肉のトマトゲティ ひじきのナムル 野菜スープ バナナ	豚肉	たまねぎ なす ひじき もやし 胡瓜 しめじ 大根 人参 トマト缶 バセリ にんにく バナナ	スパゲティ ごま油 砂糖 サラダ油	トマトケチャップ 酢 濃口醤油 コンソメ 食塩	きつねおにぎり 麦茶	精白米 砂糖 油揚げ 人参 ごま	E 530 P 20.3 F 13.8	E 482 P 16.7 F 7.7
3	17 月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 鶏肉の味噌漬焼 トマトサラダ すまし汁 オレンジ	鶏肉 豆腐	キャベツ 胡瓜 コーン トマト ほうれん草 オレンジ	精白米 砂糖 ごま油	食塩 酒 白味噌 濃口醤油 酢	みたらしいもち 牛乳	片栗粉 砂糖 じゃがいも 牛乳	E 452 P 20.4 F 11.8	E 457 P 21.6 F 10.2
4	虫 菌 予 防 デ ー 火	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 鮭のコーンフレーク焼き かみかみサラダ 味噌汁 メロン	さけ	切干大根 人参 もやし 胡瓜 人参 白菜 メロン	精白米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 コーンフレーク サラダ油	中濃ソース 食塩 酢 濃口醤油 白味噌	きなこ揚げパン 牛乳	サラダ油 砂糖 超熟ロール きな粉 牛乳	E 528 P 20.7 F 18.4	E 570 P 22 F 18.5
18	火	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 さばの竜田焼き 青菜ののり和え 味噌汁 バナナ	さば 油揚げ	小松菜 人参 もやし のり 生姜 キャベツ バナナ	精白米 片栗粉 サラダ油	白味噌 濃口醤油	あじさいゼリー 牛乳	砂糖 アガー ぶどうジュース りんごジュース ヨーグルト 牛乳	E 526 P 18.6 F 19.1	E 565 P 19.1 F 19.8
5	19 水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	チリコンカンライス キャベツとささみのサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏ささみ 大豆 ヨーグルト	たまねぎ バセリ キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 えのき 人参 パイン缶 みかん缶	精白米 サラダ油 砂糖 ごま	トマトケチャップ 酢 濃口醤油 コンソメ 食塩 トマトピューレ カレー粉	ひじきココアクッキー 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 ひじき ベーキングパウダー ココアパウダー スキムミルク 豆乳 牛乳	E 549 P 21.7 F 18.8	E 592 P 23.1 F 18.6
6	20 木	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	御飯 鶏肉のガーリック焼き コロコロチーズサラダ さつまいもポタージュ バナナ	鶏肉 チーズ 豆乳	にんにく コーン 人参 胡瓜 大根 バセリ バナナ	精白米 砂糖 サラダ油 さつまいも 米粉	コンソメ 濃口醤油 みりん 酢 食塩	豆乳プリン 牛乳	砂糖 アガー いちごジャム 豆乳生クリーム 豆乳 牛乳	E 566 P 22 F 17.7	E 605 P 23.7 F 17.7
7	21 金	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	焼うどん 高野豆腐の青のり揚げ 呉汁 りんご	豚肉 高野豆腐 大豆	人参 なら 椎茸 青のり キャベツ 大根 万能ねぎ ごぼう 生姜 にんにく りんご	うどん 片栗粉 サラダ油	濃口醤油 食塩 酒 みりん	そぼろピースおにぎり 麦茶	精白米 砂糖 サラダ油 グリンピース 鶏肉	E 462 P 18.9 F 15.4	E 508 P 19.6 F 17
8	22 土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	そぼろ丼 厚揚げと大根の煮物 味噌汁 オレンジ	鶏肉 厚揚げ	コーン ほうれん草 大根 グリンピース たまねぎ 人参 オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖 さつまいも	みりん 濃口醤油 酒 白味噌	りんごのムース クラッカー 牛乳	デザートムース (りんご) クラッカー 牛乳	E 532 P 22.4 F 18.9	E 573 P 23.6 F 19.5
10	24 月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 たらとの和風ムニエル ブロッコリー塩昆布和え 味噌汁 りんご	たら 豆腐	ブロッコリー 人参 塩昆布 白菜 りんご	精白米 米粉 バター ごま サラダ油	食塩 酒 濃口醤油 白味噌	大学芋 牛乳	さつまいも サラダ油 砂糖 ごま	E 465 P 20.9 F 13.1	E 520 P 22.6 F 15.1
11	25 火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	スタミナ納豆丼 ツナじゃが 具だくさん汁 バナナ	鶏肉 ツナ 納豆	小松菜 人参 グリンピース もやし 大根 長葱 しめじ バナナ	精白米 ごま油 じゃがいも	白味噌 酒 濃口醤油 みりん 食塩	きな粉お麩ラスク 牛乳	小町麩 バター 砂糖 きな粉 牛乳	E 492 P 21 F 13.9	E 512 P 21.6 F 12.6
12	26 水	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	ポークカレー ほうれん草のソテー 豆腐のスープ オレンジ	豚肉 豆乳 豆腐	たまねぎ トマト缶 ほうれん草 キャベツ 大根葉 大根 コーン 生姜 にんにく オレンジ 人参	精白米 サラダ油 バター じゃがいも	カレールー 食塩 濃口醤油 コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	黒糖トースト 牛乳	バター 黒砂糖 食パン 牛乳	E 535 P 18.1 F 18.5	E 556 P 17.9 F 18
13	27 木	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	食パン 鶏肉のピザ焼き ジャーマンポテト 野菜スープ ゴールデンキウイ	鶏肉 チーズ ウインナー	たまねぎ バセリ キャベツ 人参 ほうれん草 ゴールデンキウイ	食パン じゃがいも サラダ油	コンソメ トマトケチャップ 食塩 濃口醤油	カルシウムおにぎり 麦茶	精白米 ごま 砂糖 青のり 煮干し	E 486 P 24.1 F 14.9	E 447 P 22.9 F 9.5
14	28 金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 味噌汁 オレンジ	あじ 油揚げ	たまねぎ 人参 ピーマン 生姜 南瓜 長葱 オレンジ	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖 小町麩 サラダ油	みりん 濃口醤油 酢 白味噌	ピーマン炒め 牛乳	ピーマン サラダ油 ごま油 キャベツ 人参 たまねぎ 豚肉 牛乳	E 490 P 19.8 F 14.1	E 499 P 20.7 F 12.9

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。



6月4日～10日までの一週間は「**歯と口の健康習慣**」です。歯や口の役割や働きについて知ること、歯磨きや食生活の大切さを学び、虫歯予防のための正しい歯磨きを行いましょう。

『**食育月間**』を知っていますか？ 国が策定している食育推進基本計画にて、毎年6月は食育月間と定められています。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。期間中は、全国規模の中核的な行事として食育推進全国大会が開催されるほか、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。

『食育』って？

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。



食材に触れる、栄養について学ぶことももちろんですが、食事の準備をすること、お片付けをすることなど食に関するすべてのことが食育につながります。おうちでは、簡単なことからお手伝いしてもらい、食に興味を持つきっかけになります。



甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり偏食しやすいので、食べる時間と量を決めることが大切です。



虫歯を予防する

虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸を作り、酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きが大切です。

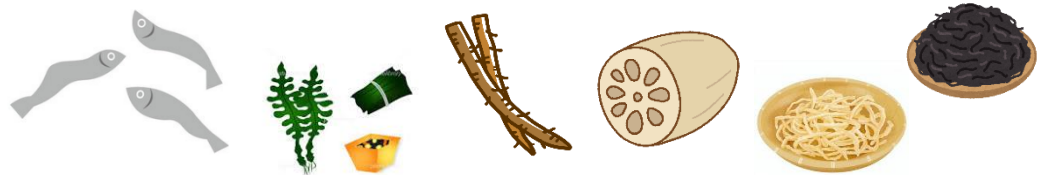
よく噛む習慣をつける

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には虫歯予防、消化を助ける、脳の働きを活性化させる効果があります。噛み応えのある食材をよく噛んで食べることを心がけましょう。



よく噛んで食べられる「かみかみ食材」

煮干し、昆布、海藻類 根菜類 切り干し大根、ひじき など



梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期となります。菌を繁殖させないためにも

- 「**つけない**（手洗い）」
- 「**増やさない**（冷凍、冷蔵保管）」
- 「**やっつける**（加熱殺菌）」

の三原則を意識して、家庭でも食中毒を予防しましょう。

